



GARY CHAPMAN

Agora você
está **falando** minha
linguagem



GARY CHAPMAN



Agora você
está falando minha
linguagem

Traduzido por **Vanderlei Ortigoza**

MC
mundocristão
São Paulo • Lisboa

 emundocrisao  @mundocrisao

Copyright © 2007 por Gary D. Chapman
Publicado originalmente por B&H Publishing Group

Capa: Douglas Lucas
Imagem: Joey Nelson
Diagramação para ebook: Schäffer Editorial

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (Sociedade Bíblica Internacional), salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19/02/1998. É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chapman, Gary

Agora você está falando minha linguagem [livro eletrônico] / Gary Chapman ; traduzido por Vanderlei Ortigoza. -- 1. ed. -- São Paulo : Mundo Cristão, 2013.
2,0 MB ; ePUB.

Título original: Título original: Now You're Speaking My Language
ISBN 978-85-7325-927-8

1. Aconselhamento conjugal 2. Casais - Relações interpessoais 3. Casamento - Aspectos religiosos - Cristianismo 4. Comunicação no casamento 5. Homem-mulher - Relacionamento 6. Intimidade (Psicologia) I. Título.

13-05779

CDD-248.844

Índice para catálogo sistemático:

1. Casais : Comunicação : Aconselhamento conjugal : Vida cristã : Cristianismo 248.844
2. Comunicação do casal : Aconselhamento conjugal : Vida cristã : Cristianismo 248.844
Categoria: Casamento

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:
Editora Mundo Cristão
Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, CEP 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147
www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: junho de 2013

Dedico este livro a Karolyn, com quem venho
construindo um casamento de aliança há mais
de quarenta anos.

Sumário

Introdução

1. Comunicação: o caminho para a intimidade
2. Padrões prejudiciais de comunicação
3. Cinco níveis de comunicação
4. Casamento de contrato
5. Casamento de aliança
6. Casamento de aliança: sonho ou realidade?
7. Por que a intimidade é tão importante?
8. Conhecer a si mesmo: as experiências e suas interpretações
9. Conhecer a si mesmo: emoções, desejos e escolhas
10. A arte da auto-revelação
11. Preparação para o crescimento: prioridades e objetivos
12. Reservar tempo para as coisas importantes
13. Identificar as diferenças
14. Transformar as diferenças em recursos
15. Por que fico na defensiva?
16. Vencer as barreiras da atitude defensiva
17. Intimidade: nu e desinibido
18. Então surgiram as roupas
19. Intimidade emocional
20. Intimidade intelectual
21. Intimidade sexual
22. Intimidade espiritual
23. Por que ninguém me contou isso antes?

Introdução

POUCAS COISAS são mais importantes à igreja contemporânea do que tratar dos problemas existentes no casamento cristão. No passado, muitas pessoas consideravam a questão do fortalecimento do casamento uma atividade secundária da igreja. Para elas, a igreja deveria enfatizar o matrimônio apenas ocasionalmente. Porém, pelo crescente número de divórcios entre cristãos e pela quantidade assustadora de missionários e pastores que abandonam o ministério em vista do fracasso matrimonial, percebe-se que o fortalecimento do casamento não é uma questão secundária. É o âmago da missão da Igreja no mundo atual. O casal que não experimenta o poder salvador de Jesus Cristo e a transformação interior que liberta o ego para provar o amor e a alegria que Cristo oferece, e depois para compartilhá-los em seu relacionamento conjugal, não terá motivação suficiente para continuar envolvido em evangelismo e missões mundiais.

Para os casados, o matrimônio torna-se o segundo relacionamento mais importante na vida, já que o primeiro é o relacionamento com Deus. Essa relação do ser humano com o Criador é de suprema importância porque transcende o tempo e influencia muito os demais relacionamentos. No nível humano, o vínculo conjugal é o mais íntimo das relações, suplantando inclusive o relacionamento com os pais, pois a Escritura nos ensina que devemos deixar pai e mãe. O relacionamento conjugal é mais duradouro do que o relacionamento entre pais e filhos, pois acabarão deixando a casa dos pais. Além disso, a qualidade do relacionamento conjugal influencia os filhos de maneira positiva ou negativa.

A relação conjugal é tão importante que Deus a escolheu para representar seu relacionamento com seu povo. No Antigo Testamento, Deus se considerava marido de Israel (Is 54:5) e no Novo Testamento Cristo é representado como o marido da igreja (2Co 11:2).

O mundo parece mais alegre quando o cristão vive um casamento saudável. Mas quando o casamento se esvazia, enfraquece todas as outras áreas da vida. Essa deterioração do casamento tem obstruído o trabalho de muitas igrejas. Por exemplo, fica difícil motivar um marido a participar mais ativamente no evangelismo caso seu casamento esteja com problemas. Desmotivado, ele sente dificuldade para bater à porta de alguém e dizer: “Você gostaria de tornar-se cristão e ser tão infeliz quanto eu?”. Sentindo-se hipócrita, passa a evitar o programa de visitação da igreja.

Para casais com crianças, o relacionamento conjugal influencia sobremaneira a qualidade da educação dos filhos. Por exemplo, uma esposa cujas necessidades emocionais não foram satisfeitas pelo casamento pode procurar nos filhos uma forma de compensação. Mais tarde, poderá ficar arrasada quando, após dedicar toda a vida aos filhos, eles deixarem o lar. Nesse processo, talvez se torne uma mãe dominadora, impedindo que os filhos adquiram autonomia e liberdade, causando-lhes transtornos sociais e emocionais quando entrarem na fase adulta. Um casamento amoroso e desenvolvido é o maior presente que um casal pode oferecer aos filhos. Isso é a coisa mais importante na educação das crianças.

Comunicação e intimidade são dois aspectos de grande importância para desenvolver um casamento bem-sucedido. No dicionário, a palavra *comunicação* está inserida entre as palavras *comoção* e *comunidade*. Muitos casais vivenciaram comoções resultantes de uma comunicação insatisfatória. Espero que também tenham sido abençoados pelo sentido de comunidade que se desenvolve quando há boa comunicação. A idéia de intimidade se encontra no cerne do conceito bíblico sobre o casamento. Esse relacionamento constitui um vínculo tão íntimo que o casal é declarado “uma só carne” (Gn 2:24). Nesse versículo, a palavra *uma* é o mesmo vocábulo traduzido como *único* em Deuteronômio 6:4 para descrever a Deus: “Ouça, ó Israel: O SENHOR, o nosso Deus, é o único SENHOR”. O termo hebraico *único* significa “unidade composta”, o oposto de unidade absoluta. No caso de Deus, três indivíduos formam uma unidade; no casamento, duas pessoas formam uma unidade. Evidentemente, Deus deseja que o casamento seja um relacionamento íntimo levado ao extremo. Essa intimidade sustentará a relação conjugal até mesmo em nosso mundo moderno.

Como adquirir essa intimidade no casamento? Para o cristão, as respostas encontram-se nas seguintes suposições, em que o material deste livro está

fundamentado:

- A resposta definitiva para o desenvolvimento matrimonial está na Escritura.
- Seu relacionamento pessoal com Deus aperfeiçoa a relação conjugal.
- A comunicação é o principal instrumento por meio do qual duas pessoas se tornam uma unidade na relação conjugal.
- Essa unidade conjugal não significa perda da individualidade.
- Foi Deus quem planejou o sexo. Logo, suas diretrizes para esse assunto são as melhores.
- O sexo é um elemento importante no crescimento da relação conjugal.
- O conceito bíblico de unidade compreende não apenas o sexo, mas também a unidade intelectual, espiritual, emocional e social.

Talvez nenhum outro relacionamento requeira tanta disciplina cristã quanto o casamento. Geralmente, os cursos de preparação de noivos resumem-se apenas a uma reunião informal com o pastor enquanto o casal contentíssimo faz os preparativos para a cerimônia. Esses noivos não estão bem preparados para realizar um compromisso vitalício de compartilhar a vida entre si em todos os seus aspectos. Este livro tem o objetivo de auxiliar o cristão a compreender o ensinamento bíblico sobre a vida conjugal e a aplicar esses conceitos no cotidiano. Trataremos das seguintes questões:

A necessidade de estabelecer princípios bíblicos claros para construir um casamento cristão. Tendo em vista a maior elevação histórica já registrada no índice de divórcios, fica claro que os princípios seculares não funcionaram. Somos forçados a buscar uma abordagem diferente, e este livro é uma declaração de que essa abordagem deve ser bíblica. Mesmo entre cristãos, temos interpretado a Escritura incorretamente, à medida que projetamos no texto bíblico nossos modelos culturais em vez de permitirmos que a Bíblia estabeleça os padrões pelos quais devemos normatizar nossa cultura.

A necessidade da individualidade na relação conjugal. Ainda que o casal seja “uma só carne”, as Escrituras deixam bem claro que marido e esposa não perdem sua individualidade. Afinal, nos encontraremos com Deus individualmente, e cada um prestará contas de sua própria vida: como

investimos nosso tempo, energia e dinheiro; se tivemos um relacionamento pessoal com Jesus Cristo e como nos empenhamos para segui-lo. No casamento, formamos uma equipe de dois indivíduos e devemos sempre lembrar de nossa individualidade.

A necessidade de compreender que a vida é muito mais do que um bom casamento. A supremacia do chamado cristão não é desenvolver um casamento feliz, mas ser um discípulo de Jesus Cristo. Para muitos de nós, grande parte de nossa vida será despendida numa relação conjugal. Se seguirmos as diretrizes bíblicas que regulam o matrimônio, esse relacionamento pode aperfeiçoar nosso crescimento como discípulos de Cristo e proporcionar oportunidades para praticarmos os princípios de amor incondicional e serviço. Como cristãos, todavia, precisamos lembrar que o casamento não é um fim em si mesmo. Quer como casal, quer como indivíduos, nossa prioridade é servir à nossa comunidade e ao mundo.

A necessidade de conhecer princípios bíblicos para tratar conflitos, raiva e mal-entendidos e adquirir habilidades para aplicar esses princípios. Este livro se ocupará de perguntas como: o que diz a Bíblia sobre a raiva? Como conviver com os conflitos habituais de uma relação conjugal? Como lidar com os costumeiros mal-entendidos?

A necessidade de compreender a verdadeira concepção bíblica sobre a sexualidade humana. Em nossa sociedade contemporânea, saturada de sensualidade, é trágico perceber que poucos cristãos possuem uma perspectiva bíblica correta sobre a sexualidade. Em nossa cultura, algumas pessoas transformaram esse dom de Deus, a sexualidade, em idolatria, empregando todo seu tempo, energia e esforços na busca dessa realização. Essa idolatria nunca traz satisfação. Quem experimentará a verdadeira realização sexual é o cristão que conhece a Deus, o autor do sexo, e vê no casamento o lugar apropriado para realizar esse aprazimento.

A necessidade de uma definição de amor que seja bíblica, e não secular. O conceito de amor secular está focalizado no sentimento, conforme se diz: “O amor é o sentimento que sentimos quando sentimos um sentimento que nunca sentimos antes”. O amor bíblico, entretanto, não é apenas um sentimento, mas uma conduta demonstrada de modo apropriado. É aquela atitude de edificar o próximo, de colocar o interesse dele acima do nosso. O amor é uma atitude que decidimos praticar. Isso não significa que o papel dos sentimentos está excluído, pois a Bíblia fala sobre o amor romântico. Na

verdade, o amor romântico será intensificado pela compreensão da perspectiva bíblica sobre o amor.

A necessidade de desenvolver padrões de comunicação a fim de edificar a intimidade e conduzir ao serviço. Deus planejou o casamento para ser a relação mais íntima do ser humano, entretanto essa intimidade não pode ser obtida sem comunicação e confiança. Para isso, é preciso identificar padrões prejudiciais de comunicação que impedem a intimidade e desenvolver padrões saudáveis que aproximem o casal um do outro. E, assim, trabalhando em equipe e crescendo em entendimento e interesse mútuo, teremos condições de ministrar a um mundo carente. Nosso amor e nossa intimidade podem proporcionar um meio poderoso para atrair a atenção de um planeta desesperado em busca de amor. Jesus disse: “Esse profundo amor que vocês tiverem uns pelos outros provará ao mundo que vocês são meus discípulos” (Jo 13:35, BV). Essa demonstração de cristianismo deve aparecer não apenas na igreja, mas também em nosso casamento.

Enfim, são essas as necessidades que tratarei neste livro. Meu desejo sincero é que esta leitura fortaleça a comunicação e a intimidade em seu casamento, e o capacite a ministrar a outros casais em sua igreja ou comunidade que estejam enfrentando dificuldades conjugais.

Comunicação: o caminho para a intimidade

UMA PESQUISA ENTRE CASAIS divorciados registrou que 86% dos entrevistados apontaram “deficiências na comunicação” como o motivo do fracasso no casamento. Se isso for verdade, a comunicação conjugal deve ser um fator importantíssimo.

Comunicação implica auto-revelação da parte de uma pessoa e uma atitude de ouvir com atenção de outro indivíduo. Em sua forma mais simples, a comunicação é o ato de falar e ouvir. Contudo, se essa conversação não vier acompanhada de respostas honestas e amorosas por parte do ouvinte, haverá pouca comunicação. Na verdade, o resultado mais provável será comunicação ruim e mal-entendidos. Quando há boa comunicação conjugal, marido e esposa compartilham pensamentos, sentimentos, experiências, valores, prioridades e julgamentos, enquanto ouvem um ao outro com empatia. Ambos compartilham no mesmo nível de honestidade e abertura.

Um dos propósitos principais deste livro é, evidentemente, examinar maneiras práticas de aperfeiçoar esse processo de forma que vocês passem a falar a linguagem um do outro.

O EXEMPLO SUBLIME DE DEUS

A comunicação de Deus com o homem serve de modelo para nossa comunicação conjugal. A Escritura afirma que Deus se comunicou de várias maneiras com o homem através da história por meio dos anjos, das visões, dos sonhos, da natureza, da criação e, de forma suprema, por meio de seu filho, Jesus Cristo. E como surgiu a Bíblia? “Homens falaram da parte de Deus, impelidos pelo Espírito Santo” (2Pe 1:21). As Escrituras, portanto, são os registros das palavras de Deus e, deste modo, temos condições de conhecer a Deus porque ele falou conosco. Sabemos, porém, que muitas pessoas não

têm um relacionamento com Deus porque nada ouviram sobre a revelação das Escrituras ou rejeitaram-na e decidiram viver sem ele. Logo, elas não têm relacionamento e amizade com Deus e, assim, não há intimidade entre essas pessoas e o Criador.

Entretanto, para aqueles que aceitaram Cristo, a intimidade com Deus se desenvolve em estágios. Alguns cristãos estão claramente mais perto de Deus do que outros. O cristão cresce em intimidade com Deus por meio da comunicação regular com o Senhor. Precisamos ouvir a Deus, por meio de sua palavra, e corresponder-lhe com pensamentos, sentimentos e decisões honestas. Quando Deus fala, nós ouvimos; quando falamos, ele nos ouve. Por meio dessa interatividade progressiva, o indivíduo pode crescer em intimidade com o Criador do universo. Não há nada mais importante do que nos relacionarmos com Deus; essa relação influencia todos os aspectos de nossa vida, tanto agora como no porvir.

Isso também se aplica ao casamento de aliança: a comunicação conduz à intimidade. Em 1Coríntios 2:11, Paulo pergunta o que toda mulher gostaria de saber: “Quem conhece os pensamentos do homem”? E responde: “O espírito do homem que nele está”. Paulo afirma, em essência, que somente o indivíduo sabe o que se passa em sua mente. Logo, não é verdadeiro o ditado: “Eu o conheço como a palma de minha mão”. Esposas, vocês pensam saber o que se passa na mente de seus maridos, mas na verdade não sabem. Maridos, vocês têm certeza de que não sabem o que se passa na mente de suas esposas, certo? Caso estejam casados há pelo menos trinta anos e tenham uma comunicação muita aberta, talvez haja alguma verdade no ditado acima. Todavia, no final das contas nunca alcançamos esse objetivo. Não é possível ler a mente dos outros.

A linguagem corporal pode nos dizer algo sobre as pessoas; o modo pelo qual cruzam os braços, sentam, cruzam as pernas, falam, e pelas expressões faciais. De fato, podemos obter pistas sobre o comportamento de um indivíduo, mas não há como saber o que se passa na mente dele pela simples observação. Por exemplo, podemos supor que uma mulher chorando esteja com problemas. Contudo, não há como dizer se chora por causa da perda de um filho ou do marido, se foi despedida do emprego, ou se acertou o dedo com um martelo. Também podem ser lágrimas de alegria. Somente saberemos o motivo se ela decidir nos contar.

A comunicação verbal é essencial para compreender o que se passa no

íntimo das pessoas. Se decidirem não compartilhar conosco seus pensamentos, sentimentos e experiências, só nos resta adivinhar. Infelizmente, na maior parte das vezes nossas deduções são equivocadas e resultam em mal-entendidos. Por esse motivo, a comunicação é absolutamente essencial para alcançarmos intimidade. Se não nos comunicarmos, jamais viveremos o que Deus planejou para nós quando instituiu o casamento. À medida que entendermos o processo de comunicação e aprendermos a superar as barreiras comunicativas, nossa experiência com a intimidade nos trará a alegria que Deus planejou.

O PRIMEIRO PASSO

Este livro foi planejado para aprimorar a comunicação e a intimidade. Veremos algumas das razões que levaram 86% dos divorciados a apontar a deficiência de comunicação como a principal causa de divórcio. Porém, antes de adentrarmos essas questões, quero sugerir uma maneira fácil de aumentar sua comunicação: agendar um período de conversação diária com seu cônjuge. Casais que conversam todos os dias ao estilo “sente-se aqui e vamos conversar um pouco” possuem um nível de intimidade maior do que casais que conversam esporadicamente. Além disso, cônjuges que estabelecem períodos diários de conversação tendem a dialogar com maior frequência em outros momentos do dia.

Mas sobre o que conversar nesses períodos? Coisas simples que chamo de exigências mínimas diárias: “Diga-me três coisas que aconteceram com você hoje e como se sente em relação a elas”. Pesquisando, cheguei à conclusão de que 50% dos matrimônios nos Estados Unidos não satisfazem a essas exigências mínimas diárias. Quando comunico essa conclusão para os grupos de casais, sempre ouço: “Ah, mas já fazemos isso” ou “Tenho certeza de que eu e minha esposa compartilhamos pelo menos três coisas diariamente”. Então, passo a investigar: “Muito bem. Nesse caso, por favor, compartilhem com o grupo três coisas que vocês conversaram hoje”. A resposta típica é: “Veja bem, não tivemos tempo para conversar hoje, pois queríamos chegar a tempo para esta reunião”. Então, continuo: “Tudo bem, compartilhem três coisas que conversaram ontem”. A resposta é: “Bem, ontem tivemos reunião de pais e mestres na escola, não tivemos tempo para conversar”. E vou adiante. “Certo. Então digam três coisas que conversaram anteontem”. E

respondem: “Anteontem assistimos ao jogo de futebol na televisão. Não conseguimos conversar nessas ocasiões, principalmente quando nosso time perde”. Talvez você também perceba que não está satisfazendo a essas exigências mínimas diárias.

Outros casais reclamam que tudo é sempre igual; o marido se queixa de que a mulher está sempre do mesmo jeito, e não tem nada para compartilhar. É sempre a mesma rotina, por isso não há necessidade de compartilhar. Mas a verdade é que ninguém passa pelas mesmas coisas todos os dias. Talvez o trabalho seja monótono; talvez façamos as mesmas coisas diariamente. Contudo, temos pensamentos e sentimentos diferentes. Algumas coisas mudam todos os dias. Por exemplo, o trânsito tem padrões diferentes na ida e na volta para casa; o cardápio do almoço nem sempre é o mesmo; as conversas que temos com outras pessoas durante o dia; as condições do tempo, e outras informações que recebemos pelo rádio ou pela televisão variam de um dia para o outro. Talvez estejamos formulando desculpas para não conversar com o cônjuge.

Mesmo assim, alguém dirá: “Mas é verdade! Nada de importante acontece em minha vida”. Mas quem determina o que é importante? Almoçar é importante? Beber água é importante? Talvez sua vida não seja tão empolgante, mas, se quiser intimidade em seu casamento, precisa aprender a compartilhar. Por exemplo, se teve um dia chato, diga isso a seu cônjuge e dê a ele a oportunidade de reagir a seu tédio. Se você não se revelar, o cônjuge não terá como saber seu estado emocional, e sua única opção será tentar adivinhar o que está acontecendo. Geralmente, essas suposições são equivocadas.

Todo casal precisa de um momento diário para conversar, ouvir e compartilhar a vida. Esse tempo de qualidade dedicado exclusivamente um ao outro é um dos exercícios mais importantes para desenvolver intimidade na relação conjugal. Muitos casais passam dias sem conversar, ambos ocupados demais com as próprias tarefas, e falam apenas o absolutamente necessário para dar prosseguimento à rotina diária. Em termos emocionais, distanciam-se cada vez mais.

Estamos falando aqui sobre a forma mais simples e básica de comunicação: compartilhar coisas comuns do dia-a-dia e como nos sentimos em relação a elas. Esse hábito servirá de fundamento para edificar a comunicação de nível mais íntimo e, por vezes, mais difícil.

Casais que desejam um relacionamento íntimo devem compartilhar não apenas coisas que vivem todos os dias, mas também como se sentem sobre tais acontecimentos. Por exemplo, o marido chega do trabalho e comunica à esposa que terá um aumento de salário. Ela pergunta:

— Querido, como se sente sobre isso?

— Muito bem! Pensei que esse aumento viria somente no próximo ano.

No entanto, ele poderia responder:

— Quer saber a verdade? Estou muito chateado. Achei que receberia no mínimo o dobro de aumento.

Seja qual for a resposta, ele compartilhou um pouco de sua vida emocional e deu à esposa oportunidade para conhecê-lo um pouco melhor, adentrar seu mundo e aprofundar a intimidade conjugal. Se ele não compartilhar esses sentimentos verbalmente, a esposa terá de inferir seu estado emocional a partir do comportamento físico. Entretanto, a comunicação será muito mais clara se ele verbalizar os sentimentos à esposa. Somos criaturas emocionais, e nossos sentimentos são reações às coisas que acontecem conosco durante o dia. Se quisermos construir intimidade no casamento, precisamos aprender a compartilhar os sentimentos.

Para muitos casais, a comunicação diária ocorre da seguinte maneira. Esposa e marido chegam em casa; ela pergunta:

— Como foi seu dia?

— Ótimo — ele responde.

Então, ele liga a televisão para assistir ao noticiário, ou talvez vai ao quintal cortar a grama. Apesar de estarem separados e sem comunicação durante oito a dez horas seguidas, esse marido resumiu seu dia em apenas uma palavra, *ótimo*. E ele ainda fica surpreso quando a esposa lamenta não terem intimidade no casamento! Uma única palavra não é um resumo adequado para um marido que passou dez horas em atividade longe da esposa. Precisamos aprender a estabelecer períodos diários de comunicação.

A boa comunicação é o caminho para a intimidade. A má comunicação conduz o casal a becos sem saída e inúmeros desvios. Nos capítulos seguintes, meu objetivo é providenciar um mapa visando a ajudá-los a chegar ao

destino: um casamento de aliança construído pela comunicação construtiva. Começaremos estudando, no Capítulo 2, alguns modelos de comunicação prejudicial. A boa comunicação exige a identificação e a remoção desses obstáculos para, em seguida, encontrarmos uma forma melhor de nos comunicar, visando à compreensão e à intimidade.

2

Padrões prejudiciais de comunicação

A COMUNICAÇÃO não é como uma palestra a que assistimos, e pronto, assunto encerrado. A comunicação se parece mais com a respiração: não há como viver sem ela. A intimidade também não é algo que adquirimos e retemos para sempre, como se pudéssemos colocá-la a salvo num cofre. Pelo contrário, é fluida e está diretamente relacionada à qualidade da comunicação conjugal.

Mas a comunicação por si não é suficiente. Para ter intimidade, é preciso existir comunicação saudável. A comunicação prejudicial pode destruir a intimidade assim como inspirar fumaça tóxica pode causar a morte. Em nossa busca por estabilidade emocional, desenvolvemos padrões de comunicação. Estes, por sua vez, são sistemas que desenvolvemos para reagir a nosso cônjuge e nos comunicar com ele. Depois de algum tempo, esses padrões são assimilados de maneira tão automática que passamos a agir como se fossem naturais.

Alguns desses padrões de comunicação são construtivos e nos levam à intimidade no casamento. Mas muitos são nocivos e afastam os cônjuges em vez de uni-los. Muitos casais têm interesse genuíno na intimidade, mas não sabem que seus padrões de comunicação os desviam desse objetivo, distanciando-os cada vez mais. Por isso, precisamos identificar os padrões prejudiciais antes de corrigi-los. Estudiosos que observam o casamento há vários anos descobriram uma série de padrões nocivos à intimidade conjugal. Esses modelos são passados de pai para filho, e é comum se repetirem geração após geração. A boa notícia é que podem ser interrompidos por qualquer casal disposto a examiná-los e efetivar os ajustes necessários.

AS QUATRO “AVES”

Neste capítulo, estudaremos quatro padrões prejudiciais. Eles podem ser identificados com maior facilidade se observarmos o comportamento de nossos pais. Examine o modelo de comunicação de seus pais e verifique se algum dos padrões apresentados a seguir está presente no casamento deles. Depois, analise os padrões de comunicação de seu casamento para saber se são semelhantes ou diferentes. Caso sejam diferentes, procure explicar em que sentido diferem. Quase todos os padrões nocivos surgem da necessidade de estabilidade emocional, de sentir-se bem consigo mesmo, mas acabam destruindo a intimidade conjugal. Esses padrões prejudiciais podem ser memorizados quando comparados a quatro aves: a pomba, o falcão, a coruja e o avestruz.

A pomba: “Eu quero paz, custe o que custar”

Neste modelo, um dos cônjuges procura apaziguar o outro a fim de evitar seu ódio. Frases comuns daqueles que adotam essa estratégia são: “Por mim, tudo bem” ou “O que está bom para você está bom para mim”. A pomba está sempre tentando agradar a outra pessoa e constantemente pede desculpas, até para coisas pequenas que porventura poderiam provocar a raiva do cônjuge. A pomba quase nunca discorda do cônjuge, independentemente do sentimento dela sobre a questão.

Anos atrás aconselhei um homem cuja esposa o havia abandonado após vinte e cinco anos de casamento. Quando lhe perguntei o que aconteceu, respondeu:

Analisei a situação e creio que descobri a razão. No começo, minha esposa fazia muitas coisas que me irritavam. Mas, como você sabe, sou um pacificador e não gosto de conflitos. E como você também sabe, minha esposa tem uma personalidade forte. Quando eu discordava ou mencionava algo que a irritava, ela explodia de raiva. Portanto, para evitar esse tipo de coisa, passei a ficar longe dela. Quando conversávamos, qualquer coisa que ela quisesse, fizesse ou desejasse estava bom para mim, mesmo que por dentro eu não concordasse.

Olhando para trás, percebi que passei a trabalhar mais; e quando estava em casa, passava mais tempo no computador e menos tempo com ela. Naquela época não vi o que estava fazendo, mas agora, em retrospectiva, percebo que me afastei emocionalmente para evitar o conflito. Passei a me envolver mais com o trabalho e a igreja, e ela fez o mesmo; pouco a pouco fomos nos afastando. As discussões pararam, mas depois de algum tempo também paramos de nos

relacionar. No final, acho que ela simplesmente resolveu que a vida deveria ser muito mais do que nossa experiência juntos e me deixou para ir em busca disso.

Na tentativa de evitar o conflito e manter sua estabilidade emocional protegida, esse homem abandonou qualquer possibilidade de relação íntima. É um exemplo clássico do que acontece com aqueles que utilizam a estratégia da pomba. De fato, a paz a qualquer custo tem um alto preço.

O falcão: “A culpa é sua”

O falcão acusa o cônjuge por tudo, tornando-se o chefe da casa ou ditador, aquele que está sempre no comando e nunca faz nada errado. Uma declaração típica do falcão é: “Você nunca faz nada certo, sempre estraga tudo. Não entendo como você consegue ser tão estúpido. Se não fosse você, as coisas estariam bem melhores agora”.

O falcão parece ser aquele tipo de pessoa forte e beligerante, mas na realidade é alguém emocionalmente fraco, que se sente insatisfeito consigo mesmo. Para evitar esse sentimento, precisa de alguém em quem possa mandar e a quem possa humilhar. Esse padrão de culpar os outros, portanto, foi desenvolvido para suprir a deficiência emocional. A forma pela qual o outro cônjuge reage ao ataque do falcão depende muito de seu padrão emocional. Por exemplo, se tiver baixa auto-estima, poderá acreditar nas coisas que o falcão diz e aceitá-las como verdade. No entanto, se tiver uma auto-estima saudável e estiver bem consigo mesmo, é provável que haverá discussões e o relacionamento será caracterizado por brigas.

Brad tinha dificuldade em permanecer empregado por muito tempo. Durante muitos anos, antes do casamento, seu padrão de comportamento era arranjar trabalho temporário, nunca permanecendo mais do que seis meses em cada um. Quando se casou, ele ainda morava com os pais e não possuía um carro. Depois do casamento, passou a culpar a esposa pelos problemas: era culpa dela que o carro ficou sem gasolina enquanto ele dirigia (detalhe: o carro era da esposa, que o possuía antes de se casarem); era culpa dela que a companhia elétrica cortou a eletricidade por falta de pagamento; e era culpa da esposa que as roupas dele estavam sempre sujas, apesar de morarem perto de uma lavanderia e ele utilizar o carro dela o dia todo no sábado. “Ela poderia ter ido a pé até a lavanderia”, justificava-se.

Sua esposa, Madelyn, tinha baixa auto-estima e vacilou por anos entre dois padrões de reação: simplesmente aceitava o comportamento do marido, e quando o nível de mágoa atingia certo limite, abandonava-o por algumas semanas. Depois de algum tempo a solidão incomodava, e ela voltava para o marido, recomeçando o círculo vicioso. Obviamente, havia pouca intimidade no relacionamento deles. Sexo? Sim, de vez em quando. Intimidade? Não.

Como sabemos, ninguém pode estar errado o tempo todo enquanto o outro está sempre certo. Contudo, o falcão não considera os fatos algo importante. Raramente espera uma resposta às suas acusações, pois o mais importante para ele é a própria opinião, e não o que a outra pessoa pensa. Isso me lembra Provérbios 18:2: “O tolo não tem prazer no entendimento, mas sim em expor os seus pensamentos”.

A coruja: “Seja razoável”

É aquele tipo de pessoa calma, controlada que sempre mantém a compostura. Nesse modelo de comunicação, a pessoa não demonstra os sentimentos, sempre utiliza as palavras corretas e não revela as emoções quando o cônjuge discorda. Parece agir mais como um computador do que como ser humano. A coruja sempre responde às perguntas de forma lógica e explica pacientemente tudo o que for possível sobre a questão. Suas explicações são tão razoáveis que você se pergunta como as pessoas ousam pensar de outro modo. A coruja, em geral, considera-se uma pessoa razoável e inteligente e orgulha-se de não demonstrar as emoções. Quando as outras pessoas exibem emoções, a coruja espera pacientemente até que a tempestade se acalme, e depois prossegue com seu raciocínio.

Uma esposa me disse certa vez:

Meu marido é tão razoável que me deixa louca. Passa horas me explicando coisas como se eu fosse uma criança pequena que não sabe nada. Nunca se descontrola comigo. Apesar de me deixar falar, não ouve o que estou dizendo. Por isso, na maioria das vezes não falo nada, pois não adianta nada.

Você acha que essa mulher está sendo encorajada a ter intimidade com o marido? Quem gostaria de fazer sexo com um computador? Esse padrão de comunicação não promove a intimidade em nenhum nível do casamento.

O que se passa no íntimo da coruja varia de pessoa para pessoa, mas em geral esse indivíduo se sente vulnerável. O empenho em ser ultra-racional é planejado principalmente para convencer-se de seu próprio valor e suas habilidades intelectuais. É uma forma de compensação em relação a sentimentos de inferioridade e inadequação. A coruja sente-se emocionalmente segura se puder controlar suas emoções e utilizar a razão para resolver os problemas. Logo, esse padrão funciona como um substituto emocional para a coruja, mas o relacionamento conjugal acaba sendo prejudicado.

O avestruz: “Ignore e tudo ficará bem”

Basicamente, o padrão do avestruz é ignorar as ações e os comentários da outra pessoa, em especial se forem diferentes dos seus. É raro o avestruz responder diretamente ao que o outro disse. E quando responde, não o faz de forma negativa; apenas não responde, ou então prefere mudar de assunto. O avestruz é um ativista. Se gosta de falar, vai tagarelar sobre alguma coisa sem nexos. Se gosta de agir, estará em constantes atividades desconexas. Se você perguntar o que ele está fazendo, não receberá uma resposta direta, pois nem ele mesmo sabe se o que faz tem alguma relação com outra coisa.

Muitas vezes, o avestruz desenvolve uma abordagem monótona à conversação, e geralmente o tom de voz não condiz com as palavras. Se interrompê-lo em seu discurso e fizer comentários, ele voltará a falar novamente sem nenhuma ligação com o que você disse ou com o que ele mesmo estava falando antes. Ou seja, sua conversa caminha em todas as direções e, raras vezes, chega a alguma conclusão.

Certa vez um marido me falou sobre sua esposa:

Não consigo conversar, pois ela fala muito e não diz nada. Quando comento ou pergunto algo sobre o que estava falando, ela me ignora ou então pergunta algo que não tinha nada a ver com minha pergunta. Não consigo discutir idéias, pois ela não permanece no mesmo assunto. Ela tem a capacidade de falar sobre dez assuntos diferentes sem nunca voltar ao principal.

Percebe a frustração desse marido? Ele não sabe se ela não quer falar com ele ou se, simplesmente, ela não tem essa habilidade. No entanto, sabe que ambas não têm um relacionamento íntimo.

Em sua maioria, aqueles que adotam o padrão de comunicação do avestruz imaginam-se como pessoas que não se “encaixam”. Pensam que não há lugar no mundo para eles. Essa percepção desenvolveu-se na infância e os persegue até a fase adulta. O discurso e o comportamento do avestruz refletem sua percepção interior. É bastante óbvio que esse padrão se torna prejudicial no desenvolvimento da intimidade no casamento.

Às vezes, o avestruz recusa-se a admitir ou discutir problemas porque teme entrar em conflito, coisa que o perturba muito e, por isso, evita a todo custo. O avestruz acredita sinceramente que ignorar o conflito fará com que desapareça. No entanto, não percebe que o problema nunca se resolve e vai se acumulando como uma barreira à intimidade conjugal.

Os quatro padrões de comunicação que estudamos acima são prejudiciais à intimidade no casamento e nocivos à intimidade intelectual, emocional, social, espiritual e física. Infelizmente, em vez de encontrar respostas para esses padrões doentes, muitos cristãos procuram motivos bíblicos para justificar tais comportamentos. Por exemplo, a pomba citará versículos como Romanos 12:18: “Façam todo o possível para viver em paz com todos”, ou 1Coríntios 13:5, no qual lemos que o amor “não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor”.

O falcão se sentirá atraído por passagens dos salmos que imploram a Deus vingança contra os inimigos, além de versículos do Novo Testamento em que Jesus vira a mesa dos cambistas (Mt 21:12,13). A coruja citará Isaías 1:18: “‘Venham, vamos refletir juntos’, diz o Senhor”. O avestruz seguirá a linha de raciocínio de Jonas 4:2,3, quando disse: “SENHOR, não foi isso que eu disse quando ainda estava em casa? Foi por isso que me apressei em fugir para Társis. Eu sabia que tu és Deus misericordioso e compassivo, muito paciente, cheio de amor e que prometes castigar mas depois te arrependes”. E qual foi a conclusão de Jonas? “Deveria ter ficado em casa”. Esse tipo de pessoa conclui que, de alguma forma, tudo se resolverá. Logo, por que se preocupar? Usar a Bíblia para justificar nossos padrões nocivos de comunicação me faz lembrar as palavras de Pedro sobre deturpar a Escritura em benefício próprio (2Pe 3:16).

ESTABELECENDO PADRÕES SAUDÁVEIS

Como corrigir esses padrões prejudiciais? Considere as seguintes idéias: primeiro, devemos identificá-los, pois não podemos mudá-los até que estejamos cientes deles. Conforme proposto anteriormente, podemos começar nosso exame observando os padrões de nossos pais, para depois verificarmos os padrões de nosso próprio casamento.

Em segundo lugar, reconheça que esses padrões causam dano à sua intimidade conjugal. Confesse diante do espelho: “Sou uma coruja, e a maneira pela qual me comunico com meu cônjuge é prejudicial à intimidade conjugal”. Falar em voz alta para si mesmo facilitará admitir isso para seu cônjuge.

Decida que você deseja mudar seu padrão. A maioria das mudanças positivas em nossa vida aconteceu porque decidimos querer. Deus nos confiou um poder enorme quando nos concedeu a volição. A Bíblia enfatiza bastante a escolha humana. Assim, a comunicação saudável depende, basicamente, de uma decisão. Quando decidir mudar um padrão prejudicial, você terá a ajuda do Espírito Santo, sempre presente para capacitá-lo a interromper esses padrões destrutivos.

Substitua os padrões antigos de comunicação por padrões novos. Essa é a ênfase da epístola de Paulo aos Efésios, quando fala de nos despojarmos do velho homem e nos revestirmos do novo homem (Ef 4:22-24). Nas páginas seguintes, você encontrará vários padrões de comunicação construtivos. Se aplicá-los a seu casamento, poderá interromper os padrões destrutivos do passado.

Reconheça sua falha sempre que voltar aos padrões antigos, pois não haverá mudanças da noite para o dia. As recaídas não significam fracasso; são naturais ao processo de mudança de qualquer hábito.

É bastante útil realizar um *checkup* periódico de suas atitudes para com o cônjuge. Peça um *feedback* honesto. Por sua própria natureza, hábitos e padrões tendem a ser persistentes e, por isso, precisamos discutir nosso progresso regularmente. Pergunte ao cônjuge: “Seja honesto comigo. Retornei aos velhos hábitos nesta semana?”. Isso dará oportunidade a uma resposta sincera do cônjuge. Se feitas num contexto de amor e carinho, essas sessões de avaliação podem ser extremamente valiosas.

Você não precisa continuar nos padrões destrutivos que aprendeu com seus pais e incorporou à personalidade. Com o auxílio de Deus, pode despojar-se do velho e revestir-se de um novo padrão de comunicação para ouvir e falar com seu cônjuge. Voltemos nossa atenção para a dinâmica dos modelos de comunicação saudáveis. Começaremos observando cinco níveis de comunicação.

Cinco níveis de comunicação

TÃO IMPORTANTE quanto identificar certos padrões de comunicação é entender que existem vários níveis de comunicação. Nem toda comunicação tem o mesmo grau de importância. Alguns níveis promovem mais intimidade do que outros. É claro que nos comunicaremos em todos esses cinco níveis, mas na relação conjugal almejamos passar mais tempo nos níveis superiores. Neste capítulo, analisaremos cinco níveis de comunicação para que você possa identificar em qual deles está em qualquer conversação. Essa informação poderá elevar o nível de comunicação com seu cônjuge e, assim, desenvolver maior intimidade. Visualize esses cinco níveis como uma escada que leva a uma plataforma superior onde está a comunicação aberta e honesta.

NÍVEL 1. CONVERSA DE CORREDOR: “TUDO BEM, E VOCÊ?”

A comunicação no nível 1 representa a conversa típica de corredor, seja na igreja, seja no trabalho. Tempos atrás estava andando pela igreja que freqüento e notei, a distância, um zelador trabalhando. Quando me aproximei dele, virou-se e disse: “Tudo bem, e você?”, e eu respondi: “Tudo bem”, e continuei andando. Só depois percebi que eu não havia dito “Como vai você?”. A resposta dele era tão automática que bastava alguém se aproximar para induzi-la. Esse nível de comunicação é claramente superficial, mas todos nós o empregamos com freqüência. Se estiver caminhando por um corredor extenso, provavelmente você ouvirá uma série de “Tudo bem, e você?” antes de chegar ao elevador.

A comunicação de nível 1 refere-se à conversa superficial, aquelas coisas agradáveis e civilizadas que dizemos uns aos outros durante o dia. São frases prontas que pronunciamos de modo quase automático por força do hábito adquirido desde a infância; é parte de nossa cultura. Geralmente damos pouca atenção ao que significam, mas, se refletirmos no que estamos dizendo,

perceberemos que normalmente somos sinceros. A verdade, porém, é que não pensamos muito sobre nossas palavras neste nível de comunicação: “Amo você”, “Tenha cuidado”, “Até depois”, “Boa noite”, “Tenha um bom dia”. Essas e outras frases que pronunciamos o dia todo constituem o primeiro degrau na escada da comunicação.

Não devemos pensar que são frases inúteis; representam atitudes positivas e são pronunciadas em reconhecimento à presença de outra pessoa. Caso duvide do valor delas, deixe de pronunciá-las e veja o que acontece. Ou, pior ainda, substitua por declarações negativas. Por exemplo, em vez de dizer: “Tenha cuidado”, diga: “Espero que você seja atropelado no caminho para o trabalho” e observe a reação de seu cônjuge. Portanto, nossos muitos “Tudo bem, e você?” têm valor. Para casais que passam dias sem se falar, esse tipo de comunicação representaria um grande progresso; até mesmo um “bom dia” seria um sinal de afeto.

A maior parte da comunicação na esfera social ocorre nesse nível. Por exemplo, Bryan diz a Nathan:

- Que bom ver você, Nathan. Como vai?
- Estou bem Bryan, obrigado. Como está sua família?
- Bem, muito bem, obrigado. E sua família, como vai?

Na realidade, a esposa de Nathan está gripada faz três semanas, e no mês passado descobriram que a filha mais nova está com problemas de aprendizagem. A mãe de Bryan morreu faz poucas semanas, e no dia anterior à conversa com Nathan sua esposa lhe disse que, se as coisas não mudarem, ela vai deixá-lo. No entanto, eles não se sentem à vontade para compartilhar essas coisas, ou talvez o lugar e o momento não sejam adequados para isso. Na verdade, a única resposta esperada nessas circunstâncias é “Tudo bem, e você?”.

Algumas pessoas nunca conseguem ir além desse nível. Anos atrás, uma esposa jovem, cujo marido era piloto de avião, me disse: “Meu marido passa três dias em casa e três dias fora. Quando ele retorna, pergunto: ‘Olá, querido, como foi?’ e ele me responde: ‘Tudo bem’”. Três dias longe de casa, e tudo o que recebo é um “Tudo bem”, gritava. Resumir três dias de trabalho em apenas duas palavras não é suficiente para essa esposa sentir-se próxima do marido. Alguns casais passam dias se comunicando apenas nesse nível; não deveriam ficar surpresos com a falta de intimidade no relacionamento.

NÍVEL 2. CONVERSA DE REPÓRTER: “QUERO SÓ OS FATOS”

A comunicação no nível 2 resume-se apenas aos fatos: quem, o que, quando e onde. O casal troca informações sobre o que viram e ouviram, onde e quando ocorreu, mas não compartilham suas opiniões sobre os acontecimentos. Por exemplo, a esposa diz ao marido:

— Conversei com Myra hoje pela manhã e ela me contou que Paul está doente faz seis dias. O médico recomendou que ele voltasse ao hospital para fazer mais alguns exames.

— Hum — responde o marido.

— Ela disse que Paul reclama de dor nas costas, mas, depois de seis dias de repouso, parece que não está melhorando.

— Hum.

E assim a esposa continua relatando outros fatos, ou então muda de assunto. Talvez o marido mude de assunto e pergunte:

— O Júnior encontrou o cachorro?

— Sim — responde a esposa. — Um dos vizinhos prendeu o cachorro no quintal, mas não sabia quem era o dono dele. Júnior ouviu o latido e foi buscá-lo.

Então o marido se levanta e vai para o quintal cortar a grama.

Nesse nível de comunicação, compartilhamos somente informações factuais; não opinamos sobre os fatos nem perguntamos a opinião dos outros; não expressamos idéias nem sentimentos sobre as informações que ouvimos.

A conversa de repórter envolve muitas áreas da vida: a que horas começa o programa musical da igreja, onde será o almoço, quanto custa trocar a grama do quintal, quando é a comemoração do aniversário de um amigo, quando serão as férias escolares. Esse é o tipo de informação que compartilhamos no nível 2.

Não estou dizendo que esse nível de comunicação não seja importante; o êxito de muitas coisas depende dessa troca de informações. Muitos cônjuges compareceram a restaurantes diferentes porque não houve clareza nesse nível de comunicação. Certa vez me confundi e compareci à igreja errada para celebrar um casamento. Quando finalmente cheguei ao lugar certo, o pianista havia tocado duas vezes todas as músicas do repertório, e os convidados estavam se perguntando se a noiva havia desistido.

A informação factual é importante. Sem ela, a vida seria bastante difícil. Contudo, a questão é que casais com dificuldades no relacionamento geralmente se comunicam só nesse nível. Na verdade, centenas de casamentos operam nesse nível; compartilham apenas os fatos necessários para o cotidiano, e nada mais. Casais que se comunicam regularmente no nível 2 imaginam que têm uma boa comunicação. Na realidade, há pouco desenvolvimento de intimidade intelectual, emocional, espiritual ou física nesse nível de comunicação.

NÍVEL 3. CONVERSA INTELECTUAL: “QUER SABER MINHA OPINIÃO A RESPEITO DISSO?”

A conversa de nível 3 vai além dos fatos. Nela, compartilhamos nossas opiniões, interpretações ou julgamentos sobre determinado assunto e, dessa forma, permitimos que outra pessoa conheça o modo pelo qual processamos essas informações. Isso pode ser observado nas declarações a seguir: “Estou pensando em comprar um carro com o dinheiro da restituição do imposto de renda”, “Acho que a igreja deveria destinar mais dinheiro para as missões no exterior”, “Gostaria de ir à praia no próximo final de semana”, “Se Randy não melhorar suas notas na escola, acho que não devemos comprar um computador para ele”. Essas declarações representam um nível mais alto de comunicação.

Voltando à conversa sobre a doença de Paul, como esse casal poderia avançar do nível 2 para o nível 3? Vamos imaginar o marido respondendo:

Quer saber minha opinião? Acho que Paul deveria consultar um quiroprático. Você se lembra daquele meu problema nas costas no ano passado e que o médico havia me dito para ficar imobilizado durante três dias? Mas, em vez disso, fui ao quiroprático e fiquei bom com apenas uma sessão de meia hora. Acho que o Paul precisa de um quiroprático.

Baseado em sua experiência, compartilha com a esposa uma opinião sobre o caso de Paul e nesse processo revela algo sobre si mesmo. A esposa poderia responder:

Não sei se isso seria bom para ele. Você se lembra do Jeff? Ele se consultou com um quiroprático durante seis meses e acabou pior do que antes. Não, acho que

isso não seria o melhor para ele.

Compartilhando opiniões sobre o assunto, marido e esposa avançam um degrau na escada da comunicação.

Evidentemente, a possibilidade de conflitos ou divergências no nível 3 é maior do que nos níveis 1 e 2. Caso o marido tenha problemas de baixa auto-estima e se sinta inseguro, poderá abandonar a conversa nesse momento, pois não gosta de enfrentar oposição da esposa. No entanto, caso tenha uma personalidade diferente, poderá persistir no assunto e começar um sermão sobre a importância da quiroprática.

Nesse nível de conversa, em geral prestamos atenção à maneira pela qual o outro reage. Se houver reação positiva por parte do ouvinte, a pessoa que fala prossegue com o assunto, comentando e questionando. Mas se a reação for negativa, quer em palavras, quer em expressões faciais (franzir a testa, levantar as sobrancelhas, bocejar, estreitar os olhos), então, a pessoa que fala poderá encerrar a conversa rapidamente ou mudar para um assunto de menor conflito. Alguns casais conversam pouco no nível 3 porque não gostam de ver suas idéias e opiniões questionadas. Sentem-se emocionalmente ameaçados; portanto, batem em retirada para os níveis 1 e 2 e talvez nunca cheguem ao nível 4.

O objetivo dessa comunicação progressiva permite aos cônjuges liberdade para pensarem diferente um do outro. Não é necessário que o casal tenha a mesma opinião sobre tudo. Por exemplo, o marido pode afirmar a importância da quiroprática enquanto a esposa adota outro conceito. Essa diferença de pensamento não precisa abalar a intimidade do casal. Porém, quando um dos cônjuges tenta impor suas opiniões ao outro, a intimidade desaparece e cede lugar à discussão ou ao silêncio.

NÍVEL 4. CONVERSA EMOCIONAL: “SABE COMO ME SINTO?”

Nesse nível dividimos nossas emoções e nossos sentimentos em relação aos acontecimentos. Por exemplo, “magoado, desapontado, com raiva, feliz, triste, excitado, entediado, romântico, mal-amado, ou solitário” são expressões que utilizamos no nível 4. Para a maioria das pessoas, compartilhar sentimentos é mais difícil do que compartilhar pensamentos, pois sentimentos representam coisas mais íntimas. Podemos participar de um

grupo e compartilhar livremente qualquer pensamento sem, contudo, nunca revelar nossos sentimentos sobre o grupo. Na realidade, nossos pensamentos podem, com frequência, camuflar sentimentos. Por exemplo, o marido diz à esposa que o sermão do pastor foi muito extenso, mas no íntimo ele pode estar irritado porque o sermão estimulou um sentimento de culpa quanto às suas fraquezas. Seu pensamento focalizou a duração do sermão, porém suas emoções estavam relacionadas ao conteúdo.

Passar do nível 3 para o nível 4 pode exigir um salto gigantesco. Quando compartilho sentimentos, existe a possibilidade de os outros não gostarem e ficarem desapontados ou irritados comigo. Nesse caso, eu teria muita dificuldade para lidar com essa rejeição e, conseqüentemente, relutaria em compartilhá-los de novo. Arriscamos muito ao compartilhar nesse nível, contudo, é onde encontramos maior potencial de intimidade de nível superior.

Os sentimentos a respeito das coisas demonstram, da maneira mais vívida possível, nossa singularidade como seres humanos, pois ninguém sente exatamente a mesma coisa sobre determinado assunto. Ainda que duas pessoas cheguem à mesma conclusão, não sentem a mesma coisa. Por exemplo, marido e esposa decidem freqüentar determinada igreja. Mesmo que ambos concordem, sem restrições, com essa decisão, haverá sentimentos diferentes, baseados em suas histórias pessoais. O marido sabe que isso é a coisa certa a fazer, mas por dentro teme a reação da mãe ou talvez se sinta como um traidor quanto às convicções do avô, que foi pastor em outra denominação. Talvez tenha medo da reação de seu chefe, que freqüenta uma terceira denominação. Talvez espere que o pastor não enfatize tanto o dízimo, pois sente que nesse momento não tem condições de fazer isso. Talvez se sinta animado com a possibilidade de lecionar para um grupo de jovens na escola dominical. Ou talvez espere sentar-se discretamente no fundo da igreja e passar despercebido. A esposa terá outras emoções pelas próprias experiências e personalidade. Somos indivíduos únicos. Quando compartilhamos os sentimentos, revelamos nossa personalidade. Portanto, há potencial para intensificar nossa intimidade conjugal nesse nível de comunicação.

Muitos casais comunicam-se raramente nesse nível porque temem que suas emoções não sejam aceitas. Por exemplo, a esposa diz ao marido:

— Tenho me sentido muito deprimida nesses dias.

— Deprimida? Mas, mulher, como pode se sentir deprimida com tudo o

que tem?

Provavelmente essa conversa terminará por aqui, e a esposa não terá ânimo para compartilhar os sentimentos dali em diante. Quando reprimimos nossos sentimentos, só resta ao cônjuge imaginar o que se passa em nosso íntimo.

Muitas vezes os cônjuges interpretam um ao outro incorretamente e desenvolvem mal-entendidos. Voltando à conversa sobre a quiroprática, vamos imaginar que o marido diga à esposa:

Sabe, estou começando a perceber que, seja qual for minha opinião, você automaticamente vai pensar o oposto. Se acredito na quiroprática, então você vai odiar os quiropráticos. Se achar que ir às reuniões de pais e mestres é perda de tempo, você vai pensar que é a melhor coisa do mundo. Acho que você não gosta mais de mim, e a forma que encontrou de comunicar isso é discordar de tudo o que digo.

Diante de uma declaração tão honesta, talvez a esposa fique na defensiva e, dependendo de sua personalidade, comece a chorar ou expressar raiva verbalmente, dizendo que a teoria do marido é um absurdo. Ou quem sabe responda de modo mais construtivo: “Sinto muito, não sabia que você se sentia desse jeito. Fale mais sobre isso”. Se responder assim, concederá ao marido oportunidade para ele expressar os sentimentos com liberdade, e assim ela também poderá fazer o mesmo. Caso ela prossiga nessa abordagem construtiva, o casal se sentirá mais unido ao final do diálogo. Mas se optar por uma resposta contrária, a conversa provavelmente retornará ao nível 2 ou 3.

Visando estimular a comunicação, precisamos aceitar o fato de que temos sentimentos diferentes. Alguém pode sentir-se encorajado por um sermão, porém, outro se sente condenado. Devemos permitir liberdade mútua para expressar os sentimentos e ouvir com empatia o que o outro tem a dizer. Se pudermos desenvolver esse ambiente de acolhimento, passaremos cada vez mais tempo nesse nível superior, e a intimidade aumentará.

NÍVEL 5. CONVERSA GENUÍNA E AMOROSA: “SEJAMOS HONESTOS”

Neste nível, chegamos ao ápice da comunicação. Gostaria de representá-lo como a plataforma em que construímos um casamento saudável e com alto grau de intimidade. Aqui, podemos falar a verdade em atitude de amor;

somos honestos sem condenar, abertos sem exigir; há liberdade para pensar e sentir de modo diferente. Em vez de julgar, buscamos compreender os pensamentos e sentimentos de nosso cônjuge, procurando maneiras de crescer juntos apesar das diferenças.

Não pense que é fácil, porque não é. Entretanto, não é impossível. Verdade seja dita, a maioria dos casais não consegue passar muito tempo conversando nesse nível. Porém, um número crescente de casais está descobrindo que, com a ajuda de Deus, podem comunicar-se em amor e aprofundar a intimidade conjugal. O que se requer nesse nível é uma atitude de aceitação, visando criar um ambiente em que ambos se sintam seguros para compartilhar pensamentos e sentimentos com honestidade, sabendo que o outro está disposto a compreender, ainda que não concorde conosco. Nesse ponto, passamos a acreditar que nosso cônjuge está verdadeiramente interessado em nosso bem-estar. Se pedirmos auxílio, tentará nos ajudar, mas sem exigir que concordemos com seus pensamentos e sentimentos.

Talvez alguns casais perguntem: “Será que é algo desejável compartilhar todos os pensamentos e sentimentos?”. A resposta é não. Alguns anos atrás, a psicologia secular enfatizou essa abertura e honestidade, encorajando os cônjuges a compartilhar todo e qualquer pensamento ou sentimento com o objetivo de desenvolver maior intimidade. Essa linha de pensamento não durou muito, todavia, muitos casamentos foram destruídos por causa dela.

Em verdade, de vez em quando todos nós temos pensamentos e sentimentos malucos, irracionais. Qual marido nunca pensou em largar tudo e se enfiar no meio do mato, longe do mundo? Qual esposa nunca pensou algo semelhante? Alguns desses pensamentos são tão desvairados e destrutivos que não merecem a dignidade de ser compartilhados. Durante esse período de encorajamento psicológico secular que mencionei, aconselhei um casal jovem a manter total honestidade um com o outro. Três meses depois, esse marido chegou em casa e disse à esposa: “Hoje eu estava almoçando num restaurante e vi uma garçonete que conheci na faculdade. Para ser honesto com você, tive o desejo de convidá-la para sair”. A esposa ficou arrasada ao saber que o marido pensava tais coisas com apenas três meses de casamento e concluiu que não era possível ele ter tais pensamentos e, ao mesmo tempo, dizer que a amava. Apesar de insistir veementemente que foi apenas um pensamento momentâneo e que a moça não significava nada para ele, esse marido não

conseguiu acalmar o temor da esposa. O casal separou-se alguns meses depois.

Esse tipo de pensamento deve ser compartilhado somente com Deus. Em 2Coríntios 10:5, Paulo pede que levemos “cativo todo pensamento à obediência de Cristo”. A resposta cristã para tais pensamentos e sentimentos é compartilhá-los somente com Deus e procurar viver da melhor forma possível sob sua orientação. Dividir essas coisas com o cônjuge geralmente resulta em desastre. Além disso, alimentar no íntimo esse tipo de pensamento e desejo também será desastroso para o casamento. É melhor seguir o princípio bíblico e trazê-los cativos a Deus, submetendo-os à sua autoridade, abandonando-os se forem perversos e agradecendo a Deus, porque não precisamos ser controlados por esses pensamentos e sentimentos.

Observar atentamente esses cinco níveis de comunicação nos permitirá melhorar a qualidade de nossa comunicação. À medida que forem lendo este livro, espero que subam a escada juntos e passem cada vez mais tempo na plataforma superior da conversa genuína, amorosa e verdadeira. Talvez não seja um progresso uniforme. Às vezes, a cada dois passos à frente damos um passo para trás. No entanto, à medida que conversarem mais, vocês aprenderão a saborear a comunicação em todos os níveis e reconhecer a importância de cada nível. Quanto mais tempo passarem nos níveis superiores, maior será a experiência de intimidade.

Antes de falarmos sobre como adquirir as habilidades que conduzem a uma comunicação mais efetiva e à maior intimidade, vejamos alguns pontos básicos. Por exemplo, a diferença entre casamento de *contrato* e casamento de *aliança*.

Casamento de contrato

APESAR DE A BÍBLIA apresentar o conceito de aliança, geralmente não utilizamos essa idéia em nossas conversas e temos pouca compreensão sobre o assunto. Quando nos referimos ao casamento, quase sempre pensamos em termos de contrato, e não de aliança. Na verdade, os dois termos são bastante diferentes, e neste capítulo vamos estudar o casamento de contrato.

COMO FUNCIONA O CONTRATO

Nossa sociedade apóia-se na mentalidade do contrato, um conceito que compreendemos muito bem. Com freqüência ouvimos: “Coloque isso por escrito”, que em outras palavras significa: “Vamos assinar um contrato jurídico”. Por meio desse instrumento, temos uma garantia maior de que a pessoa ou empresa cumprirá o que se propõe a fazer.

Muitos cristãos casam-se com essa mentalidade e passam a empregar a maior parte de seus esforços para elaborar contratos e forçar o outro a cumprir sua parte. Infelizmente, esse tipo de casamento estimula ressentimentos, mágoa, raiva e, ao final, leva ao divórcio. Vamos analisar a mentalidade de contrato com maior profundidade.

Basicamente, um contrato é um acordo entre duas ou mais pessoas especificando o que cada uma fará se a outra cumprir sua parte. Por exemplo, o banco concorda em me deixar utilizar um carro se eu pagar as prestações mensais do financiamento. Caso não cumpra minha parte no acordo, o banco tem o direito legal de reempossar o veículo. Dessa forma, nossa sociedade está apoiada no conceito de contrato. Utilizamos com regularidade esse instrumento para alugar, vender e contratar serviços.

Alguns desses contratos têm obrigações jurídicas; outros, morais. Eu e minha esposa celebramos um contrato informal quando concordamos que lavarei a louça caso ela prepare o jantar. Nenhum tribunal jamais nos forçará

a cumpri-lo; mas, como pessoas íntegras, possuímos senso de responsabilidade moral para cumprir com nossa palavra. O valor de qualquer contrato informal depende unicamente do caráter dos envolvidos. Muitos relacionamentos romperam-se porque um dos parceiros não cumpriu sua parte no acordo. Se for um contrato jurídico, a parte lesada poderá processar a parte ofensora, visando a obter um acordo justo. Mas se for um contrato informal, isto é, não jurídico, seu descumprimento implicará discussões, acusações e, às vezes, violência verbal e física à medida que uma das partes procura forçar a outra a cumprir com o acordo.

Em termos jurídicos, o casamento é um contrato com direitos e obrigações. Contudo, precisamos distinguir entre casamento de contrato e casamento de aliança. No casamento legal, se uma das partes descumprir o que prometeu, uma ação jurídica poderá forçá-la a cumprir a palavra ou encerrar o casamento por meio de um acordo justo. Uma sociedade não pode existir sem leis que regulem as relações de matrimônio. Nesse sentido, o casamento é um contrato. Para o cristão, entretanto, o casamento é muito mais do que isso: é uma aliança.

Os contratos são importantes. A maioria dos casais celebra pactos informais o tempo todo: “Se você colocar as crianças para dormir, eu limparei a cozinha”, “Se você limpar as janelas por fora, eu as limparei por dentro”, “Se você passar o aspirador, eu cortarei a grama”. Não há nada de errado em tais acordos. Na verdade, fazem parte da rotina de qualquer casal. Esses contratos informais nos ajudam a alcançar os objetivos, utilizando nossas habilidades e interesses para benefício mútuo.

O problema surge quando passamos a encarar o casamento *somente* como um contrato. Quando isso acontece, nossa mentalidade torna-se secular e abandonamos os princípios bíblicos sobre o matrimônio. Para a Bíblia, o casamento é, em última análise, uma aliança, embora os contratos possam ser instrumentos importantes no processo de desenvolvimento dela.

CARACTERÍSTICAS DO CONTRATO

Há cinco características gerais sobre os contratos.

1. *A maior parte dos contratos fixa um período de duração:* Quando decidimos financiar um veículo, assinamos um contrato que estipula certa quantidade de parcelas. O contrato de aluguel de um apartamento geralmente

estipula um período mínimo de seis meses a um ano. No financiamento de uma casa, o período contratual em geral varia de dez a vinte anos. Quase todos os contratos jurídicos têm duração determinada e há multas a pagar caso sejam descumpridos por qualquer uma das partes. O contrato, na maioria das vezes, é celebrado de forma que beneficie as partes envolvidas. Contudo, caso as circunstâncias mudem, pode-se descumpri-lo e sofrer as conseqüências estipuladas. Embora ouçamos na maioria das cerimônias de casamento o compromisso de “enquanto ambos vivermos” ou “até que a morte nos separe”, muitos casais interpretam essas palavras de aliança num sentido jurídico, como se dissessem: “Veja bem, nosso compromisso vale somente enquanto este relacionamento for benéfico para ambos. Se em dois anos ou vinte anos este casamento deixar de ser vantajoso, então poderemos quebrar nosso acordo e sofrer as conseqüências”. Essa mentalidade de contrato predispõe o casal a considerar o divórcio quando o relacionamento entra em crise.

2. *O contrato estipula cláusulas específicas:* Quando compramos um eletrodoméstico, a empresa que o produziu oferece um período de garantia. Essa garantia estipula que a empresa prestará assistência técnica ao aparelho durante certo período e sob condições preestabelecidas. O termo de garantia normalmente cobre “peças e mão-de-obra” e especifica exceções. Quem se der ao trabalho de ler as letras minúsculas do contrato saberá exatamente o que a empresa se propõe ou não a fazer. A maioria dos contratos informais no casamento também estipula cláusulas específicas: “Querido, se você cuidar das crianças enquanto vou ao *shopping*, amanhã cuidarei delas enquanto você joga futebol”. Esse casal não está estipulando regras globais para o relacionamento, mas apenas para um evento ou uma atividade específica. Os contratos informais podem ser uma maneira construtiva para lidar com os pormenores da vida familiar. Caso sejam celebrados em espírito de amor e carinho mútuo, podem efetivamente nos ajudar a estabelecer um relacionamento de aliança.

3. *O contrato funciona na base do “Se..., então...”:* Se você assinar um contrato de serviço por um ano e pagar as mensalidades, *então* lhe daremos um celular de graça, sem “taxas de *roaming*”. Essa é a linguagem do contrato, uma ferramenta onde negociamos o que estamos dispostos a pagar em troca de algo a receber. Embora não admitisse isso no início, devo confessar que me casei com essa mentalidade, mais de quarenta anos atrás. Minha intenção era

fazer Karolyn feliz, contanto que ela me fizesse feliz também. Entretanto, ela não atendeu às minhas expectativas, nem eu às dela. Conseqüentemente, os primeiros anos de casamento foram marcados por brigas ferozes e dolorosas. Quando conversamos com outros casais sobre isso, descobrimos que não éramos os únicos com tal mentalidade. Por mais espirituais que afirmamos ser, nosso conceito de casamento é muito mais secular do que imaginamos.

4. *O contrato surge pelo desejo de obter algo*: Na maioria das vezes, a pessoa que inicia o assunto sobre celebrar um contrato deseja alguma coisa. Esse desejo é a motivação para levar outra pessoa a assinar um contrato. O vendedor é alguém que deseja assinar contratos. Ele inicia a conversação com o desejo de “fechar uma venda” e colher os benefícios decorrentes. Ele “acredita no valor do produto” e que este “será muito útil” para nós. Porém, se não desejasse os benefícios econômicos do contrato, não seria vendedor. O mesmo princípio é verdadeiro para o casamento. Se eu iniciar uma conversação com minha esposa dizendo estar disposto a fazer algo por ela caso faça algo por mim, pode ter certeza que quero alguma coisa. “Querida, se eu cortar a grama hoje à tarde, você poderia passar minha camisa azul para eu ir à festa à noite?” Em outras palavras, quero “fazer um negócio” para obter uma camisa azul passadinha para ir à festa.

5. *Às vezes o contrato é tácito e implícito*: Um marido me disse: “Nunca discutimos sobre isso, mas ambos sabemos qual é nosso acordo: se eu fizer aquilo que ela tanto quer, então ela fará minha vida mais alegre; mas, se eu não fizer, ela pode tornar minha vida um inferno”. Esse marido descreveu um contrato matrimonial, ainda que esse acordo nunca tenha sido verbalizado. Ele e a esposa firmaram um acordo sem conversação.

Embora o casamento seja um contrato jurídico que deve ser honrado, e os contratos informais que celebramos paralelamente nos auxiliam a utilizar nossas habilidades em benefício mútuo, o casamento cristão é muito mais do que isso. Esse “muito mais” deve ser encontrado na palavra *aliança*.

Casamento de aliança

POR QUE *casamento de aliança*? Porque é o termo que expressa com maior clareza a singularidade do matrimônio cristão. *Aliança* é um termo bíblico, e o Senhor é um Deus de alianças.

O CONCEITO BÍBLICO DE ALIANÇA

A primeira ocorrência da palavra *aliança* na Bíblia está em Gênesis 6:18. Alguns versículos antes, Deus diz a Noé que destruirá toda a vida na Terra, por causa da perversidade do homem, todavia: “Mas com você estabalecerei a minha aliança, e você entrará na arca com seus filhos, sua mulher e as mulheres de seus filhos”. No versículo seguinte, Deus informa que preservará a espécie animal por meio da arca que Noé construirá.

A iniciativa para celebrar a aliança partiu de Deus, e seu objetivo era beneficiar Noé. Este entrou em aliança com Deus, cumpriu sua parte no acordo (a construção da arca) e aceitou a graça de Deus, coisa que não poderia alcançar por si mesmo (salvar-se do dilúvio). A motivação de Deus não era arranjar alguém para lhe construir uma arca, pois ele não precisava disso. Quem precisava da arca era Noé, e sua disposição em construí-la demonstrou que aceitou a aliança proposta por Deus.

O Antigo Testamento nos mostra Deus fazendo alianças com Abraão (Gn 17:3-8) e Moisés (Êx 19:3-6) e confirmando sua aliança com Davi (2Sm 7:12-29). Os profetas quase sempre chamavam a atenção do povo de Israel para seu relacionamento de aliança com Deus (Jr 31; Ez 37; Os 2).

O Novo Testamento revela Jesus como o Messias, aquele que cumpriu a antiga aliança e instituiu uma nova aliança (Mt 26:28; Lc 22:20). Por sua vez, os escritores do Novo Testamento desenvolveram e utilizaram esse novo conceito de aliança (2Co 3:6; Gl 3:15; Hb 7:22, 8:6, 13:20).

Na Bíblia, além das alianças de Deus com seu povo, observamos as pessoas fazendo alianças entre si. Por exemplo, em 1Samuel 18:1-3, Jônatas faz aliança com Davi, e em Rute 1:16,17, Rute faz aliança com Naomi.

Portanto, não deveríamos nos surpreender ao descobrir que a Bíblia considera o casamento também uma aliança entre um homem e uma mulher. Quando o autor de Provérbios alerta seu filho para não se envolver com a mulher adúltera que “abandona aquele que desde a juventude foi seu companheiro e ignora a aliança que fez diante de Deus”, deixa claro que o casamento é uma aliança sagrada (Pv 2:16,17). Muitas vezes Deus fala de seu relacionamento com Israel em termos de casamento de aliança. Por meio do profeta Ezequiel, descreve Israel como uma esposa adúltera a quem ama intensamente: “Fiz um juramento e estabeleci uma aliança com você, palavra do Soberano, o SENHOR” (Ez 16:8). Por meio do profeta Malaquias, expressa seu desagrado com o divórcio e mostra que “foi testemunha da aliança entre ti e a mulher da tua mocidade, com a qual tu foste desleal, sendo ela a tua companheira e a mulher da tua aliança” (Ml 2:14,16, ARA). O próprio Jesus percebia claramente o casamento como um relacionamento de aliança para toda a vida (Mt 19:4-9).

CARACTERÍSTICAS DA ALIANÇA

Então, qual é o sentido da palavra *aliança*, tão integrada à estrutura bíblica? Uma aliança, assim como um contrato, é um acordo entre duas ou mais pessoas, porém, difere bastante em sua natureza. Explicarei melhor isso por meio de cinco características de um relacionamento de aliança.

1. *A aliança visa ao benefício de outra pessoa*: Leia o relato da aliança entre Jônatas e Davi:

Saul, naquele dia, o tomou e não lhe permitiu que tornasse para casa de seu pai. Jônatas e Davi fizeram aliança; porque Jônatas o amava como à sua própria alma. Despojou-se Jônatas da capa que vestia e a deu a Davi, como também a armadura, inclusive a espada, o arco e o cinto

1Samuel 18:2-4, ARA

Observe que a iniciativa partiu de Jônatas, e seu primeiro ato foi de doação: entregou sua capa, armadura, espada, arco e cinto. A motivação de

Jônatas foi seu amor por Davi, e não um desejo egoísta de manipulá-lo visando a obter algo para si.

Observe a aliança de Rute com Naomi:

Não insistas comigo que te deixe e que não mais te acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus! Onde morreres morrerei, e ali serei sepultada. Que o SENHOR me castigue com todo o rigor, se outra coisa que não a morte me separar de ti!

Rute 1:16,17

Um pouco antes, nos versículos 11,13, Naomi diz que não tinha nada para oferecer. Percebe-se, portanto, que o compromisso de Rute nasceu de um desejo genuíno pelo bem-estar de Naomi. Embora Davi e Naomi tenham se comprometido com a aliança da mesma maneira que Jônatas e Rute, não foram eles quem tomaram a iniciativa. Portanto, a aliança nasce do desejo de servir ao outro, e não de manipulá-lo a fim de obter algo em troca.

Esse aspecto do relacionamento de aliança é ilustrado com mais propriedade na aliança que Deus fez com Noé, conforme falamos anteriormente. Deus tomou a iniciativa de salvar Noé do julgamento, incluindo sua família e muitos animais: “Noé era homem justo, íntegro entre o povo da sua época; ele andava com Deus” (Gn 6:9). Contudo, ele não fez essa aliança com a intenção de motivar Noé a amá-lo; antes, estava preocupado com o bem-estar de seu servo.

Depois do dilúvio, Deus fez outra aliança com Noé e seus descendentes:

Estabeleço a minha aliança convosco: não será mais destruída toda carne por águas de dilúvio, nem mais haverá dilúvio para destruir a terra. Disse Deus: Este é o sinal da minha aliança que faço entre mim e vós e entre todos os seres vivos que estão convosco, para perpétuas gerações: porei nas nuvens o meu arco; será por sinal da aliança entre mim e a terra”

Gênesis 9:11-13

Noé não tinha nenhuma obrigação nessa aliança. Deus simplesmente declarou suas intenções para o futuro e estabeleceu um sinal no céu para selar essa aliança. Quando observamos um arco-íris, somos lembrados dessa antiga aliança.

Portanto, no casamento de aliança cada cônjuge está comprometido com

o bem-estar do outro. Obviamente, se ambos guardam a aliança, ambos são beneficiados; no entanto, a atitude e a motivação não devem significar autogratificação, mas entregar-se em benefício do outro.

Alguém dirá: “Sejamos honestos. Quantas pessoas se casam motivadas por esse desejo profundo de beneficiar o cônjuge?”. Muito bem, *sejamos* honestos. Gostaria de afirmar que minha suprema motivação ao casar com minha esposa era fazê-la feliz. Mas tenho de admitir que a maioria de minhas intenções estava focalizada na felicidade que eu teria quando me casasse. Confesso que durante muitos anos meu casamento não foi uma relação de aliança. Meu comportamento inicial demonstrava uma clara mentalidade de contrato, pois sabia exatamente o que ela deveria fazer para me deixar feliz. Sendo assim, me ocupei em induzi-la a seguir meus propósitos, e o resultado é que os primeiros anos de nosso casamento foram bastante frustrantes e sofridos. Não quero julgar os outros, mas suponho que o início de meu casamento não foi radicalmente diferente de muitos hoje em dia.

Mais importante que a atitude de quando nos casamos é nossa atitude atual. Nesse sentido, fico feliz em dizer que hoje me preocupo com o bem-estar de minha esposa. Empreguei muito tempo e esforço para entender às necessidades dela e buscar maneiras de satisfazê-las. Felizmente, ela tem a mesma atitude para comigo. Reconhecemos nossa imperfeição, mas também reconhecemos que essa atitude de buscar o interesse um do outro foi uma mudança radical da natureza de nosso relacionamento. Talvez seja por isso que estamos firmemente comprometidos com o conceito de casamento de aliança.

2. *No relacionamento de aliança, as pessoas fazem promessas incondicionais:* A aliança de Deus com Noé e seus descendentes não estava condicionada ao comportamento deles, o que não significa que a aliança de Deus não incluía responsabilidades. Na aliança original de Deus com Noé em Gênesis 6, Deus pediu que seu servo construísse uma arca em que ele, sua família e os animais pudessem se salvar. Em teoria, Noé não teria sido salvo se não tivesse construído a arca. Logo, uma aliança implica responsabilidade para os envolvidos, mas não está condicionada ao comportamento da outra pessoa. A atitude de Noé indicou aceitação da aliança com Deus.

O compromisso expresso nas palavras de Rute a Noemi não são declarações condicionais. Ela não disse: “Irei com você e verei como são as

coisas por lá. Se tudo correr bem, ficarei. Senão, voltarei para minha casa”. Ao contrário, fez uma aliança incondicional.

À primeira vista, algumas alianças de Deus parecem condicionadas ao cumprimento de cláusulas. Por exemplo, em Êxodo 19:5,6 Deus diz: “Agora, se me obedecerem fielmente e guardarem a minha aliança, vocês serão o meu tesouro pessoal dentre todas as nações. Embora toda a terra seja minha, vocês serão para mim um reino de sacerdotes e uma nação santa” . Tem-se a impressão de que essa aliança de Deus estava condicionada à obediência do povo, mas não é o caso. Na realidade, Deus comprometeu-se a transformar Israel numa nação santa, um reino de sacerdotes. Ele não cancelou a aliança quando o povo se recusou a obedecer a seus mandamentos. Contudo, resta o fato de que Israel não poderia desfrutar os benefícios dessa aliança divina caso não cooperasse com Deus. Não poderia ser uma nação santa a menos que andasse em santidade com Deus e se dispusesse a ministrar às nações vizinhas. O Antigo Testamento registra que na maioria das vezes o povo não agiu dessa maneira para com Deus. No entanto, geração após geração, Deus continuou a buscar pessoas dispostas a se relacionar com ele e a viver de acordo com sua aliança. Os remanescentes, tanto do Antigo quanto do Novo Testamento, foram aqueles que experimentaram os benefícios da aliança de Deus com Israel. Portanto, as promessas da aliança de Deus foram incondicionais. De qualquer modo, o fruto da aliança não poderia ser desfrutado a menos que Israel estivesse disposto a participar dessa aliança com Deus.

Permita-me demonstrar como funciona esse princípio numa relação conjugal. Um marido chega à conclusão de que está dedicando pouco tempo à sua esposa, isto é, não está prestando atenção às preocupações, alegrias e lutas dela. A partir disso, decide fazer uma aliança para tornar-se um ouvinte mais ativo, visando a conhecer as idéias e os sentimentos da esposa e, desse modo, procurar satisfazê-la. Caso faça um compromisso incondicional, ele a ouvirá sempre, independentemente do estado de humor da esposa, da maneira como ela fala ou do conteúdo da conversa. O compromisso dele será ouvir, não importa o que seja. Contudo, para que a esposa participe dessa aliança, é necessário conversar e compartilhar os sentimentos e as opiniões. Caso contrário, a intenção do marido em ouvi-la será frustrada; porém, não revogada. Isto é, ele não desistiu da aliança, mas ela, ao recusar-se a compartilhar, é quem está falhando em experimentar os benefícios da aliança que o marido lhe propôs.

A maioria das alianças de Deus para conosco requerem nossa participação para que os benefícios sejam desfrutados. Porém, a aliança de Deus não está condicionada às nossas reações. Por exemplo, Deus comprometeu-se em perdoar nossos pecados, e essa é uma aliança incondicional. Mas, para experimentarmos o perdão que ele nos proporciona, precisamos reconhecer nossos pecados. Conforme nos diz o apóstolo João: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça” (1Jo 1:9). Portanto, a promessa de perdão da aliança de Deus não está condicionada à nossa confissão. Deus tomou todas as providências para lidar com nossos pecados e está plenamente disposto a nos perdoar a qualquer momento. Ele não desistirá de sua aliança, porém se quisermos, como indivíduos, ter os benefícios de suas promessas, precisaremos confessar e crer em Cristo.

Portanto, o casamento de aliança é caracterizado por promessas incondicionais. Nos votos de casamento tradicionais, a aliança que fazemos um com o outro se baseia em declarações incondicionais. Por exemplo, em muitas cerimônias faz-se a pergunta: “Fulano, aceita que fulana seja sua esposa, para viverem juntos no sacramento do matrimônio? Você a amará, consolará, honrará e protegerá, na enfermidade e na saúde; e renunciando a todas as outras, você se guardará somente para ela, enquanto ambos viverem?”. Ao final o homem responde: “Sim, aceito”. Então é a vez de a mulher exprimir uma declaração semelhante à do marido.

A linguagem do casamento de aliança difere bastante do casamento de contrato. Infelizmente, após verbalizarem essas declarações, muitos casais passam a praticar o casamento de contrato, onde a doação está condicionada ao comportamento positivo do cônjuge.

3. *Relacionamentos de aliança são firmados no amor imutável:* A expressão “amor imutável” é a melhor tradução para a palavra *hesed* no Antigo Testamento e *ágape* no Novo Testamento. As características do amor imutável encontram-se no âmago do casamento de aliança. Às vezes, a palavra *hesed* é traduzida como “aliança”, mas na maioria das ocorrências é traduzida como “misericórdia”. Por exemplo: “Graças ao grande amor do SENHOR é que não somos consumidos, pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade!” (Lm 3:22-23). O cristão encontra segurança no fato de que Deus é um Deus de amor e que seu amor é imutável. Não precisamos nos preocupar em imaginar qual será a atitude de

Deus para conosco no futuro, pois certamente será a mesma de hoje. Seu amor nunca cessa.

No Novo Testamento, esse amor é descrito do seguinte modo:

O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. O amor nunca perece”

1Coríntios 13:4-8

Contratos são feitos com quase todas as pessoas, até mesmo desconhecidos, porém, alianças são feitas somente com aqueles a quem amamos. Considere novamente a aliança de Jônatas com Davi: “Sucedeu que, acabando Davi de falar com Saul, a alma de Jônatas se ligou com a de Davi; e Jônatas o amou como à sua própria alma. [...] Jônatas e Davi fizeram aliança; porque Jônatas o amava como à sua própria alma” (1Sm 18:1,3, ARA). Jônatas não propôs aliança com Davi visando a estabelecer um relacionamento; pelo contrário, a aliança surgiu de um relacionamento amoroso já estabelecido.

A aliança de Deus com Noé reflete seu amor por Noé, bem como a reação de Noé a esse amor: “Noé era homem justo, íntegro entre o povo da sua época; ele andava com Deus” (Gn 6:9). Deus não tomou uma decisão arbitrária ao celebrar uma aliança com Noé. Antes, baseou-se no relacionamento amoroso que existia entre eles. Na cerimônia de casamento diante do altar, a aliança não tem o objetivo de prender o cônjuge numa armadilha. Estamos ali justamente porque desfrutamos um relacionamento amoroso com o cônjuge. A aliança matrimonial que pronunciamos diante de Deus e das testemunhas tem origem em nosso amor mútuo.

O amor imutável de Deus nos incentiva a estabelecer aliança com ele. Sabemos que Deus se interessa por nosso bem-estar e, portanto, podemos louvá-lo e servir-lo com confiança. No casamento de aliança ocorre praticamente a mesma coisa: casamos porque sabemos que amamos e somos amados. Desse modo, podemos nos dedicar um ao outro para o resto da vida. A partir disso, nossa responsabilidade é manter essa atitude amorosa no relacionamento.

O amor imutável não é, evidentemente, amor romântico, mas um amor muito mais profundo. Possui elementos emocionais, entretanto, em essência, é uma atitude, uma disposição mental com relação ao cônjuge: é decidir ter consideração e respeito pelo outro, focalizar suas características positivas e exprimir apreço por seus atributos; é fazer coisas pelo outro que expressem atitudes construtivas.

O amor imutável recusa-se a apontar os aspectos negativos do cônjuge. Todos nós descobrimos no outro coisas que consideramos desagradáveis. Não devemos negar que existam; pelo contrário, precisamos falar sobre isso, especialmente se houver possibilidade de mudança. Mesmo assim, o amor imutável não enfatiza esses aspectos negativos. A violação desse princípio destruiu muitos casamentos, uma vez que poucas pessoas conseguem sobreviver a constantes tormentos e condenações por parte do cônjuge. Esse tipo de atitude não promove mudanças, mas o retrocesso. O cônjuge terá mais oportunidades para continuar a crescer se nos concentrarmos em seus aspectos positivos e o encorajarmos verbalmente.

Mas como tudo isso afeta nossas emoções? Quando marido ou esposa decidem expressar amor imutável um pelo outro, começam a surgir sentimentos bons. Quanto mais afirmarem e expressarem apreço pelas características positivas um do outro, mais forte se tornará o sentimento entre ambos. No entanto, quanto mais focalizarem as falhas e fraquezas, pior se tornará o sentimento mútuo. Nossos sentimentos são bastante influenciados por aquilo que pensamos e falamos. Se disser para você mesmo que seu cônjuge é uma pessoa horrível, e fizer listas mentais de todos os aspectos negativos dele, provavelmente entrará em depressão. Portanto, decida concentrar-se nos aspectos positivos e diga para você mesmo (e para seu cônjuge) quão maravilhoso ele é. A partir disso, desfrute a companhia de seu cônjuge ao máximo e perceberá sentimentos positivos emergirem em seu íntimo.

O amor imutável é uma escolha. É por isso que Paulo ordenou aos maridos que amem suas esposas (Ef 5:25) e às esposas que aprendam a amar seus maridos (Tt 2:4). Está ao nosso alcance realizar coisas que podem ser ordenadas, ensinadas e aprendidas. Nós decidimos qual atitude teremos em relação ao cônjuge. E a atitude do amor imutável é o elemento mais importante no casamento de aliança. Pensar no cônjuge de forma positiva afetará profundamente a natureza da comunicação conjugal.

Para quem cresceu num lar sem muita consideração por parte dos pais, desenvolver amor imutável se torna um fator extremamente importante para o relacionamento conjugal. Poucas coisas são mais edificantes para o cônjuge do que o amor de companheiro. Perceber que somos amados por nosso cônjuge, que sua atitude em relação a nós é positiva, possibilita construirmos nossa própria auto-estima e desenvolver nosso potencial para Deus e fazer o bem no mundo.

4. *Relacionamentos de aliança consideram o compromisso como permanente:*
Leia novamente as palavras da aliança de Rute com Noemi:

Rute, porém, respondeu: “Não insistas comigo que te deixe e que não mais te acompanhe. Aonde fores irei, onde ficares ficarei! O teu povo será o meu povo e o teu Deus será o meu Deus! Onde morreres morrerei, e ali serei sepultada. Que o SENHOR me castigue com todo o rigor, se outra coisa que não a morte me separar de ti!”.

Rute 1:16,17

Impossível ler essa passagem sem perceber um sentido de compromisso profundo. Essas palavras, de tão belas, geralmente são proferidas em cerimônias de casamento.

Agora, considere as palavras da aliança de Deus para com Noé:

E Deus prosseguiu: “Este é o sinal da aliança que estou fazendo entre mim e vocês e com todos os seres vivos que estão com vocês, para todas as gerações futuras [...] Nunca mais as águas se tornarão um dilúvio para destruir toda forma de vida. Toda vez que o arco-íris estiver nas nuvens, olharei para ele e me lembrarei da aliança eterna entre Deus e todos os seres vivos de todas as espécies que vivem na terra”.

Gênesis 9:12,15,16

Sempre que vemos um arco-íris, somos lembrados de que as alianças de Deus são permanentes.

Há ainda a aliança de Deus com Abraão: “Toda a terra de Canaã, onde agora você é estrangeiro, darei como propriedade perpétua a você e a seus descendentes; e serei o Deus deles” (Gn 17:8). Seja qual for sua opinião sobre o Oriente Médio, a maioria admite que o restabelecimento de Israel como

nação em 1948 e território dos descendentes de Abraão foi um fato extraordinário. As alianças de Deus são permanentes.

A continuidade das alianças humanas também é ilustrada no relacionamento de Jônatas com Davi. Essa aliança foi feita quando Davi ainda era jovem e muito antes de se tornar rei de Israel. Anos mais tarde, depois da morte de Jônatas, Davi pergunta: “Resta ainda alguém da família de Saul a quem eu possa mostrar lealdade, por causa de minha amizade com Jônatas?” (2Sm 9:1). Descobriu-se que Jônatas tinha um filho aleijado chamado Mefibosete, então Davi o trouxe para o palácio e cuidou dele até o fim. A aliança de Davi com Jônatas era permanente, transcendendo a morte do amigo. Davi quis demonstrar bondade para com o Mefibosete por causa do relacionamento de aliança com Jônatas.

Uma canção sertaneja pergunta: “Que fim levou o *para sempre*?”. Houve uma época em que os jovens iam à guerra e quando retornavam, anos depois, seus pais ainda estavam casados. Hoje eles passam um semestre na faculdade e quando voltam para casa encontram os pais divorciados depois de trinta anos de casamento. Parece que o pensamento dominante em nossa cultura contemporânea é: “Se há contratos temporários de aluguel e *leasing* de carros, por que não aplicar o mesmo princípio ao casamento?”.

As frases “Até que a morte nos separe” ou “Enquanto vivermos”, comuns nas cerimônias de casamento, são declarações de aliança. Incontestavelmente, a aliança foi planejada para ser permanente, e não um contrato apenas para os próximos cinco anos ou até encontrarmos uma “justificativa” para encerrar o casamento. O matrimônio cristão é um compromisso para sempre.

Talvez alguns questionem: “Mas o cristão está obrigado a permanecer num casamento ruim simplesmente porque a Bíblia ensina que o relacionamento monogâmico ideal deve ser permanente?”. É mais fácil responder a essa questão do alto de uma torre de marfim do que enfrentando os tormentos cotidianos. Sem dúvida, o ideal bíblico propõe que homem e mulher se casem para o resto da vida. Como cristãos, não devemos rebaixar esse ideal. Quer dizer, então, que uma esposa está obrigada a permanecer num casamento em que, todo final de semana, sofre violência física de um marido embriagado? Será que ela deve honrar o casamento “até que a morte os separe”? A resposta a essas questões se encontra na quinta característica da aliança.

5. *Relacionamentos de aliança precisam de confrontação e perdão*: Examine

as alianças de Deus com seu povo no Antigo Testamento, começando com Noé (Gn 9), depois Abraão (Gn 17), Moisés (Êx 19), Josué (Js 24), Davi (2Sm 7) e outros, e perceberá que o povo de Deus, de modo geral, não viveu à altura de seu compromisso de aliança com Deus. Até mesmo uma leitura superficial do Antigo Testamento causa espanto ao vermos Israel cair constantemente. Deus abandonou seu povo por causa disso? Sem dúvida, a resposta é não. Deus ignorou seus pecados? Outra vez, a resposta é não. Deus sempre confrontou os pecados de Israel, porém, permaneceu disposto a perdooá-los.

Essas duas atitudes, confrontação e perdão, são essenciais em um casamento de aliança. Confrontar significa considerar o indivíduo como responsável por suas ações. Perdoar significa estar disposto a suspender a punição e prosseguir em um relacionamento cada vez mais amoroso.

Esse princípio está resumido em Salmos 89:30-37, que fala da aliança de Deus com Davi para estabelecer o reino divino para sempre. Deus assevera:

Se os seus filhos abandonarem a minha lei e não seguirem as minhas ordenanças, se violarem os meus decretos e deixarem de obedecer aos meus mandamentos, com a vara castigarei o seu pecado, e a sua iniquidade com açoites; mas não afastarei dele o meu amor; jamais desistirei da minha fidelidade. Não violarei a minha aliança nem modificarei as promessas dos meus lábios. De uma vez para sempre jurei pela minha santidade, e não mentirei a Davi, que a sua linhagem permanecerá para sempre, e o seu trono durará como o sol; será estabelecido para sempre como a lua, a fiel testemunha no céu.

A atitude de Deus com relação ao pecado do homem sempre foi de confrontação e disposição para perdoar. Nossos pecados não ensejam motivo para o Senhor revogar sua aliança; antes, Deus toma providências para lidar com nossas faltas. No entanto, isso não significa que Deus trate nossos pecados com leviandade. A cruz de Cristo é a declaração eterna de Deus sobre o custo do perdão. Mesmo assim, seria impossível experimentarmos um relacionamento de aliança com Deus caso ele mesmo não tivesse tomado providências para lidar com nossos pecados. Nos relacionamentos humanos acontece a mesma coisa. Ninguém é perfeito. Por vezes, não conseguiremos honrar a aliança conjugal e causaremos decepção um ao outro. Essas falhas

não precisam destruir nossa aliança, contudo, requerem confrontação e perdão.

Ignorar as faltas do cônjuge não conduz ao crescimento conjugal. A filosofia “deixa pra lá” não é a linguagem do casamento de aliança. O cônjuge comprometido com um casamento de aliança afirma: “Amo você demais para ficar calado quando o vejo desrespeitando nossa aliança. Sua atitude me machucou muito, mas estou disposto a lhe perdoar. Por favor, vamos renovar nossa aliança?”.

Essa renovação da aliança é percebida no relacionamento de Deus com seu povo. Alguns exemplos são Josué 1:16-18 e 24:14-28. Para o cristão contemporâneo, esse mesmo perdão é oferecido em 1João 1:9: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça”. Observe que, embora Deus ofereça perdão, este não é sentido até confessarmos nossos pecados.

Do mesmo modo, no casamento de aliança cada cônjuge deve estar disposto a perdoar, porém, esse perdão não pode ser vivido, com a conseqüente restauração do relacionamento, a menos que estejamos dispostos a nos responsabilizar por nossos atos e reconhecer nossas fraquezas. O casamento de aliança é caracterizado pelo compromisso de viver responsabilmente e pela disposição para perdoar as faltas do cônjuge.

Alguns consideram a confrontação algo difícil. Ofensas passadas os encorajaram a recuar, em vez de confrontar. Precisamos entender que *confrontar* não é uma palavra ruim, tampouco isso precisa ser feito de forma rude ou ofensiva. Confrontar é simplesmente demonstrar uma atitude amorosa visando à intimidade conjugal. Quando compartilhamos nossos sentimentos de ofensas e mágoas, concedemos ao cônjuge oportunidade para explicar seus atos e nos ajudar a entender por que suas ações não constituíram ofensa, ou para que perceba as próprias atitudes e comportamentos maldosos e peça perdão.

Haverá faltas em qualquer casamento. Embora tenhamos celebrado uma aliança séria, algumas vezes não conseguiremos cumprir as promessas. Um bom casamento não se abala por causa de algumas faltas, mas será destruído caso não haja disposição para lidar com elas e renovar a aliança. Assim como Jacó, precisamos voltar para Betel e renovar a aliança com Deus (Gn 35:1-15). Precisamos renovar a aliança conjugal de tempos em tempos.

Disposição para perdoar é tão importante quanto confrontar. No entanto,

alguns terão dificuldades com isso, porque são duros consigo mesmos e, conseqüentemente, com os outros também. Essas pessoas possuem padrões pessoais muito altos e geralmente tendem a ser perfeccionistas. Por exigirem muito de si mesmas, exigem muito dos outros. Elas precisam compreender que o perdão é parte do relacionamento de aliança matrimonial e também que o perdão não é um sentimento, mas uma promessa de não mais considerarmos a pessoa culpada daquela falta. Você confessa e a outra pessoa revoga a punição, passando a tratá-lo como se você não tivesse cometido aquela falta. Esse é o tipo de perdão que Deus nos concede quando aceitamos o sacrifício de Cristo por nossos pecados e o perdão que podemos oferecer aos outros, uma vez que também fomos perdoados.

Assim como a aliança de Deus com seu povo era renovada e expandida para indivíduos diversos em gerações diferentes através do Antigo e do Novo Testamento, do mesmo modo a aliança conjugal precisa ser renovada e expandida com o passar do tempo. Quais compromissos você assumiu diante de seu cônjuge na cerimônia de casamento? Talvez vocês precisem celebrar um novo compromisso de aliança. Talvez seja necessário recapitularem os votos de casamento. Talvez você perceba que vem tratando seu casamento mais como um contrato do que uma aliança. Contratos podem ser elementos saudáveis para o matrimônio, mas, sozinhos, não produzem um casamento de aliança. A intimidade e satisfação que Deus planejou para o casamento só podem ser vividas se houver compromisso de aliança.

Se tudo isso lhe parece “impossível” ou “fora da realidade” neste mundo moderno, passe rapidamente para o Capítulo 6.

Casamento de aliança: sonho ou realidade?

O CASAMENTO de aliança:

- Inicia-se visando ao benefício do cônjuge.
- Exige compromisso incondicional.
- Baseia-se no amor imutável.
- É um compromisso permanente.
- Exige confrontação e perdão.

Caso tenha lido os dois últimos capítulos, fica evidente que o casamento de aliança não é o típico matrimônio celebrado na cultura ocidental. A maioria dos casais, inclusive cristãos, possui um relacionamento de contrato. Essa é uma das razões para o aumento do índice de divórcio entre cristãos na última década. Devemos concluir, a partir disso, que o ideal bíblico para o casamento de aliança está ultrapassado, isto é, está além da compreensão do homem moderno? Será apenas um sonho que existe em nossa memória, cujo resultado, se aplicado tal conceito no mundo contemporâneo, produz apenas sentimentos de culpa?

ENCONTRAR A RESPOSTA

Confesso que durante certo tempo considerei o casamento de aliança algo impossível de alcançar. Frustrado, enxergava apenas duas opções: permanecer casado e infeliz para o resto da vida ou divorciar-me, esperando que Deus me perdoasse por isso, e orar para que, de alguma maneira, encontrasse um casamento feliz com outra mulher. Desesperado, exclamei a Deus: “Não sei mais o que fazer. Fiz tudo o que sabia para esse casamento funcionar”. Naquela ocasião eu cursava o seminário, preparando-me para ser pastor, e

argumentei com o Senhor: “Isso não vai dar certo. Não vou conseguir ministrar às pessoas e pregar tua Palavra nessa condição miserável que enfrento em casa”.

Foi então que percebi claramente um pensamento (não audível, mas tão certo quanto) penetrar a frustração de minha mente: “Leia sobre a vida de Jesus”. “Mas Senhor, sou um seminarista. Já li a vida de Jesus várias vezes”, respondi. O pensamento persistiu: “Leia sobre a vida de Jesus”. “Pois bem, vou ler sobre a vida de Jesus”, respondi novamente e adicionei: “Caso tenha passado algo despercebido, por favor, me mostre”.

Naquela ocasião eu havia estudado vinte e sete horas de grego no seminário, então passei a ler Mateus, Marcos, Lucas e João diretamente no original. O que descobri nessa leitura poderia ter descoberto em qualquer idioma. Não sei como não percebi isso antes.

Eu já sabia que Jesus é o maior líder que o mundo já conheceu. Muitos não-cristãos concordariam que nenhum outro homem teve tamanha influência no curso da história da humanidade como Jesus de Nazaré. Entretanto, estudando o estilo de liderança de Jesus, percebi que ele não fazia exigências egoístas de seus seguidores. Em vez disso, vejo-o pegando uma bacia com água e uma toalha para lavar os pés dos discípulos. E para não deixar dúvidas de suas intenções, quando terminou essa tarefa humilhante, Jesus levantou-se e explicou o significado:

Vocês entendem o que lhes fiz? Vocês me chamam ‘Mestre’ e ‘Senhor’, e com razão, pois eu o sou. Pois bem, se eu, sendo Senhor e Mestre de vocês, lavei-lhes os pés, vocês também devem lavar os pés uns dos outros. Eu lhes dei o exemplo, para que vocês façam como lhes fiz. Digo-lhes verdadeiramente que nenhum escravo é maior do que o seu senhor, como também nenhum mensageiro é maior do que aquele que o enviou. Agora que vocês sabem estas coisas, felizes serão se as praticarem.

João 13:12-17

Não sei como você analisa essa passagem, mas, quando li esses versículos, achei repulsiva a idéia de lavar os pés dos outros. Para dizer a verdade, não consegui pensar em nada pior. Já imaginou, lavar os pés dos outros? Porém, quando finalmente compreendi que o ensinamento de Jesus se refere à atitude de servo, percebi que considerava meu casamento de maneira totalmente

oposta. Fiz exigências à minha esposa, esperando que ela me fizesse feliz. Eu era um homem secular posando de pastor. Desesperado, clamei a Deus: “Ah! Senhor, eu quero ser como Jesus”. Essa oração foi meu primeiro passo em direção a um casamento de aliança.

APLICAR O PRINCÍPIO DE SERVIÇO

Vou lhe contar as questões que me ajudaram a pôr em prática o princípio do serviço em meu casamento. Quando me dispus a fazer estas perguntas, meu casamento começou a mudar: Como posso ajudar? Há algo que eu possa fazer para tornar sua vida mais fácil? Como posso me tornar um marido melhor?

Descobri que minha esposa estava bastante disposta a fornecer as respostas. Ah, sim, sem dúvida ela possuía muitas idéias de como eu poderia ser um marido melhor. Quando deixei que me ensinasse a servi-la, nosso casamento começou a mudar. Não imediatamente, pois ainda havia muitas mágoas para resolver. Mas houve mudanças.

Cerca de dois meses depois dessa nova abordagem, cheguei em casa para o jantar e ela havia preparado minha refeição favorita, sem que eu pedisse (havia desistido disso porque ela sempre interpretava meus pedidos como exigências). E ali estava, na minha frente, um prato de carne assada com batata, cenoura e cebola. Fiquei pasmo, não apenas com o aroma, mas também pela percepção de que ela fez algo para me agradar, sem que eu pedisse. Assim, continuei perguntando e seguindo suas sugestões, progredindo no aprendizado da arte de servir. Pouco a pouco ela começou a fazer coisas que eu lhe havia pedido no início do casamento.

Cerca de quatro meses depois me ocorreu a primeira impressão de *que poderia voltar a ter sentimentos e afetos que não sentia havia muito tempo*. Até então, eu estava magoado, com raiva e amargurado; com raiva de Deus, de mim mesmo e de minha esposa. Estava com raiva de Deus porque pedi a ele que não permitisse meu casamento se ela não fosse a pessoa ideal para mim. Mas ele permitiu. Portanto, eu achava que toda essa confusão era culpa dele. Estava com raiva de mim mesmo porque a seguinte idéia me atormentava: “Com todo o meu nível intelectual, como fiz a estupidez de casar com uma mulher com quem não consigo me relacionar? Como pude fazer isso?”. E, por fim, estava com raiva de minha esposa, pois no início eu pensava: “Veja bem, sei como implementar um bom casamento. Preste atenção em mim e a coisa

vai funcionar. Mas você não me ouviu”. Em outras palavras, eu vivia com raiva antes de ler sobre a vida de Jesus. Porém, após quatro meses observando o estilo de vida dele, voltei a ter sentimentos amorosos por minha esposa. Seis meses depois, pensei: “*Gostaria de tocá-la novamente, se ela me deixar*”. Não planejava perguntar isso a ela; era apenas um pensamento: “*Se ela não se importar...*”.

A partir desse momento, percebi que nosso casamento sobreviveria. Há anos temos caminhado por essa estrada, e aprendi a prestar atenção em minha esposa, descobrir suas necessidades e utilizar o melhor de minhas habilidades para satisfazê-las. Ela, por sua vez, dedicou sua vida a me amar e me conhecer. O que aconteceu conosco é quase um milagre. Estou convencido de que é exatamente esse tipo de casamento que Deus planejou para seus filhos.

Num casamento de aliança, marido e esposa são vencedores. Mas nos primeiros anos de nosso casamento agimos como perdedores: brigávamos um com o outro e saíamos feridos; depois de recuperadas as forças, retornávamos para outra batalha. Quando me tornei um verdadeiro seguidor de Jesus e ela correspondeu, nosso casamento tornou-se uma sociedade de auxílio mútuo. Acredito genuinamente que minha esposa realizou muitas coisas na vida porque eu estava ao seu lado, apoiando e encorajando. Sei disso porque eu mesmo nunca teria conseguido realizar certas coisas sem o apoio e encorajamento dela. Creio que o plano de Deus para o casamento é justamente isto: duas pessoas dedicando a vida uma à outra, compreendendo que o verdadeiro propósito não é simplesmente ter um casamento feliz, mas que Deus planeja ser nosso encorajador para, juntos, realizarmos mais coisas para o reino do que faríamos se estivéssemos sozinhos.

Será que estou sonhando? Então, deixe-me sonhar. Lembro-me da história do pregador de rua que proclamava o amor de Deus e chamava os homens ao arrependimento. Certo dia alguém passa por ele e diz:

— Cala a boca, velhote. Você é apenas um sonhador.

Alguns instantes depois, a filha de 12 anos de idade desse pregador cutucou o ombro do sujeito e lhe disse:

— Não sei quem é o senhor, mas aquele ali é meu pai quem está pregando. Ele era alcoólatra e vendia minhas roupas para comprar bebida. Mas quando Deus o salvou, ele encontrou um emprego, comprou roupas, sapatos e livros para mim e nunca mais colocou uma gota de álcool na boca.

Desde então, vem falando às pessoas sobre o que Deus fez na vida dele. Por isso, se meu pai está sonhando, não o acorde. Por favor, não o acorde.

Sim, eu tenho um sonho, mas acredito que esse sonho pode se tornar realidade. Imagino milhares de maridos cristãos lendo sobre a vida de Jesus e descobrindo a chave para ter um casamento de aliança. Creio que essa é a vontade de Deus.

UMA ALIANÇA PESSOAL COM DEUS

Tudo começa quando nos concentramos em nosso relacionamento de aliança com Deus. Zacarias, pai de João Batista, estava bem ciente da aliança que Deus fizera com Israel, quando disse:

Ele promoveu poderosa salvação para nós, na linhagem do seu servo Davi [...] para mostrar sua misericórdia aos nossos antepassados e lembrar sua santa aliança, o juramento que fez ao nosso pai Abraão: resgatar-nos da mão dos nossos inimigos para o servirmos sem medo, em santidade e justiça, diante dele todos os nossos dias.

Lucas 1:69,72-75

A aliança do Antigo Testamento incluía o sacrifício de animais e a aspersão de sangue como expiação pelos pecados do homem. Muitos ofereciam esses sacrifícios como evidência de que participavam de um relacionamento de aliança com Deus. Quando Jesus instituiu a ceia, disse: “Isto é o meu sangue da aliança, que é derramado em favor de muitos” (Mc 14:24). Portanto, seu sacrifício na cruz foi a oferta definitiva pelo pecado, e agora todos que estejam dispostos a aceitar um relacionamento de aliança com Deus podem fazê-lo mediante aceitação do sacrifício de Cristo. Quando aceitamos Jesus como nosso Salvador, estamos dizendo: “Sim, aceito as promessas de perdão e vida eterna da aliança com Deus”. A ceia do Senhor é o símbolo de nossa confiança em sua morte para nossa salvação.

O batismo é outro símbolo de nossa salvação, porém, não há salvação através de símbolos. Nem mesmo nossa fé nos torna merecedores de Deus. Antes, a fé é uma atitude em relação à aliança da graça de Deus, a qual nos garante um relacionamento eterno com ele. Participamos dessa aliança com Deus quando colocamos nossa fé em Jesus Cristo. A essência de todas as alianças de Deus através da história pode ser resumida na seguinte declaração:

“Eu serei vosso Deus e vocês serão meu povo”. Paulo fala sobre essa aliança quando escreve: “Isso para que em Cristo Jesus a bênção de Abraão chegasse também aos gentios, para que recebêssemos a promessa do Espírito mediante a fé” (Gl 3:14). Quando aceitamos a Cristo como salvador pessoal, o Espírito Santo vem habitar conosco e passamos a experimentar um relacionamento crescente com Deus, que se estenderá por toda a eternidade. Tudo isso porque Deus fez uma aliança conosco. Esse é o primeiro passo para se tornar um seguidor de Jesus.

Observando as características do casamento de aliança, de fato parece algo “de outro mundo”. Essa percepção sobrenatural ocorre porque fomos condicionados a uma mentalidade egocêntrica, em que dedicar atenção total à outra pessoa é algo fora do normal. De minha parte, admito que sou uma pessoa egocêntrica e que sem a obra de Cristo e o ministério do Espírito Santo em minha vida não conseguiria superar esse obstáculo. No entanto, em Cristo recebi uma nova natureza, e isso me possibilita buscar o interesse dos outros. Na verdade, é o que Paulo propõe aos maridos em Efésios 5:25, desafiando-os não apenas a amar suas esposas, mas imitar a Cristo, que “amou a igreja e entregou-se por ela”. Portanto, devemos seguir o exemplo de Jesus, claramente o modelo que Deus deseja que imitemos. Como cristãos, precisamos reconhecer que em Cristo possuímos a capacidade de transcender os impulsos egocêntricos e viver para nos doar ao nosso cônjuge.

Será que o amor imutável é uma impossibilidade no cotidiano do casamento? Sem a ajuda de Deus, creio que sim. Todavia, como cristãos, contamos com o auxílio do Senhor. Paulo nos lembra de que “Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu” (Rm 5:5). O amor imutável de Deus está disponível para todo cristão. Nesse ponto, levamos uma grande vantagem em relação aos não-cristãos, porque estes só podem contar com aquilo que conseguirem extrair de si mesmos. O cristão, pelo contrário, pode receber amor de Deus e repartir esse amor com os outros. Podemos ser canais do amor de Deus a nosso cônjuge.

Ocasionalmente encontro pessoas que se concentraram tanto nos aspectos negativos do cônjuge, que não conseguem mais enxergar nenhuma característica positiva nele. Perguntam: “Como posso respeitar alguém em que não vejo nenhuma característica positiva?”. Encontramos essa resposta no exemplo do próprio Deus: “Mas Deus demonstra seu amor por nós: Cristo

morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores” (Rm 5:8). Deus não esperou que nos tornássemos bons para nos amar. Apesar de a Escritura afirmar que Deus não tolera o pecado — na verdade, ele odeia o pecado —, ele nos amou enquanto ainda éramos pecadores.

“Ah, mas ele é Deus, e eu sou apenas um reles mortal”, dirão alguns.

Nesse caso, retorno à verdade registrada em Romanos 5:5: “Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo”. Essa habilidade de Deus para amar os pecadores está disponível a nós. Podemos abrir nosso coração para Deus e dizer: “Senhor, você conhece meu cônjuge e sabe que tenho muita dificuldade para enxergar nele alguma característica positiva. No entanto, sei que o Senhor me ama. Quero ser um canal de seu amor para meu cônjuge. Use minhas mãos, minhas palavras e meu corpo para expressar seu amor”. Contamos com o auxílio de Deus para amar tudo aquilo que nos parece desagradável.

“Mas como posso continuar perdoadando o meu cônjuge se ele continua cometendo os mesmos erros o tempo todo?” Pedro fez essa mesma pergunta a Jesus: “Senhor, quantas vezes deverei perdoar a meu irmão quando ele pecar contra mim? Até sete vezes?”. Jesus respondeu: “Eu lhe digo: Não até sete, mas até setenta vezes sete” (Mt 18:21,22). Evidentemente, podemos questionar a sinceridade da confissão de alguém que continua insistindo no pecado, porém, Jesus nos adverte de que não temos capacidade para julgar a sinceridade do coração alheio. Ele ensina que, se alguém confessar seu pecado, nosso dever é perdoar a tal pessoa. A solução para o comportamento de pecado repetitivo encontra-se no exame dos motivos que levam alguém a continuar pecando numa mesma área. Geralmente existem razões emocionais para esse tipo de atitude. Encontrar soluções pode exigir aconselhamento, conversas com o pastor ou um amigo cristão e até mesmo demonstrar “amor severo” (às vezes a forma mais eficiente de expressar amor) como meio de motivar o cônjuge a lidar com o problema de maneira responsável. Mas sem dúvida a raiz do problema precisa ser tratada para que haja solução permanente.

Os padrões para um casamento de aliança estão, de fato, além da habilidade humana. No entanto, como cristãos, temos à nossa disposição auxílio divino. Por meio do poder de Deus, podemos perdoar e amar da mesma forma que ele nos ama e perdoa. O casamento de aliança não depende de nossa perfeição. Antes, está baseado no amor imutável que o Espírito Santo derrama em nosso coração, capacitando-nos a doar e perdoar. A chave para tornar esse sonho uma realidade é o relacionamento íntimo com Deus.

A partir desse fundamento, o próximo passo é estabelecer intimidade com nosso cônjuge. No Capítulo 7, estudaremos as razões que tornam a intimidade algo necessário no casamento de aliança.

Por que a intimidade é tão importante?

HENRY ERA UM diácono fiel que raramente faltava às reuniões e quase sempre estava bem disposto e confiante. Certa noite, contudo, percebi que chegou tarde à reunião e não falou muito. Após o encontro, permaneceu na sala enquanto as pessoas se despediam.

— Como vão as coisas, Henry? — perguntei.

Ele abaixou a cabeça e disse:

— Acho que nunca vou entender as mulheres.

— E por que diz isso?

— Minha esposa disse que precisamos de mais intimidade em nosso relacionamento. Disse que éramos mais unidos antes do que agora. Odeio admitir isso, mas não sei do que ela está falando. Pensei que tínhamos um bom casamento, mas ela parece muito infeliz ultimamente. Não sei o que fazer.

Henry não está sozinho quando falamos sobre falta de intimidade. Muitos maridos e esposas já ouviram a palavra *intimidade*, mas compreendem muito pouco o significado do termo. Contudo, o que é intimidade? E por que é tão importante para o casamento de aliança? Quero sugerir que essa idéia tem origem em Deus. No início, Deus olhou para Adão e disse: “Não é bom que o homem esteja só” (Gn 2:18). O termo hebraico traduzido como *só* significa, literalmente, “cortado”. É a mesma palavra hebraica que usaríamos para descrever uma mão cortada. Isso seria muito ruim, concorda? Pois foi isso o que Deus disse: não é bom que o homem viva sozinho, cortado. Deus identificou aquilo que hoje reconhecemos como um dos problemas emocionais mais profundos em nossa sociedade. Os sociólogos o chamam de alienação; a maioria de nós o conhece por solidão.

Anos atrás comecei um ministério com adultos solteiros na igreja e hoje temos mais de seiscentas pessoas envolvidas. A reclamação mais comum dos adultos solteiros é: “Estou muito solitário”. Há algo em nossa constituição psicológica, espiritual e física que implora por intimidade com outras pessoas. Não é normal vivermos isolados.

Com o objetivo de resolver a solidão de Adão, Deus criou Eva e instituiu o casamento. Ele disse: “Farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda [...]e eles se tornarão uma só carne” (Gn 2:18,24). Conforme comentei anteriormente, a palavra *uma* em Gênesis 2:24 é o mesmo termo traduzido como *único* em Deuteronômio 6:4: “Ouça, ó Israel: O SENHOR, o nosso Deus, é o único SENHOR”. Esta palavra descreve uma unidade formada por partes distintas. No caso de Deus, três pessoas formam uma: Pai, Filho e Espírito Santo; um único Deus. No casamento, duas pessoas tornam-se uma. Essa unidade é a essência do casamento. *Unidade* é sinônimo de *intimidade*.

No entanto, essa unidade ou intimidade não implica perda de nossa individualidade. Na Bíblia, percebe-se claramente a diferença entre Deus o Pai, Deus o Filho e Deus o Espírito Santo; um único Deus que se expressa por meio de três pessoas não idênticas, mas que formam uma unidade. Em Deus dizemos que há unidade com diversidade. O mesmo se aplica ao casamento cristão. A diversidade nos permite liberdade, singularidade. A unidade representa a intimidade mais profunda.

Você já esteve sozinho em algum lugar e, ao experimentar algo novo (um som, uma paisagem, um cheiro), disse para si mesmo: “Puxa vida! Gostaria que ela/ele estivesse aqui”? O que motiva esse desejo? É o anseio profundo e natural de compartilhar a vida com a pessoa com quem você possui um relacionamento significativo. A maioria de nós procura capturar esses momentos com fotografias, cartões-postais, filmagens ou qualquer outro meio à disposição, para, mais tarde (por telefone, carta ou pessoalmente), compartilhar essas experiências com o cônjuge. O casamento foi planejado por Deus para nos libertar da solidão.

Não estou dizendo que as pessoas devem, necessariamente, se casar para ser felizes. O que estou dizendo é que até mesmo os solteiros precisam de outras pessoas. Na maioria das igrejas, o grupo de adultos solteiros é o mais ativo. Os membros desse grupo reconhecem a necessidade de construir relacionamentos e amizades. Os solteiros, assim como os casados, querem e precisam de momentos de privacidade para estudar, ler, meditar, orar e assim

por diante. Mas essa necessidade de privacidade é equilibrada com amizade e vínculos com outras pessoas.

Deus planejou o casamento para ser o relacionamento mais íntimo do ser humano, onde duas pessoas compartilham a vida em todos os aspectos (intelectual, social, emocional, espiritual e físico) e a tal profundidade que, pode-se dizer, o casamento os torna *um*. A intensidade com que o casal cristão alcança intimidade nessas áreas determina o grau de satisfação no próprio casamento. Essa intimidade é tão fundamental que o casal que ainda não a encontrou terá um casamento vazio. Vemos muitos cônjuges juntos, porém, continuam solitários, cortados. Ainda não encontraram a intimidade à qual a Bíblia se refere.

Parece óbvio, portanto, que a intimidade abrange todos os aspectos da vida. Na área da intimidade intelectual, o casal compartilha seus pensamentos, suas experiências, suas idéias e seus desejos. Na intimidade social, interagem com outras pessoas, participando de atividades recreativas como teatro, cinema ou confraternizações na igreja. Na intimidade emocional, compartilham sentimentos e emoções sobre os acontecimentos da vida. A intimidade espiritual implica compartilhar atitudes em relação às pregações, as impressões durante uma meditação pessoal com Deus ou a compreensão de um princípio bíblico. A intimidade física refere-se ao toque físico: beijo, abraço, andar de mãos dadas e relações sexuais. É possível que uma dessas áreas se desenvolva mais do que outras. O ideal é que todas elas se desenvolvam conforme o casal cresce em relacionamento.

O que a esposa de Henry quis dizer com: “Nosso casamento precisa de mais intimidade”? Não há como eu saber a menos que ele me diga pessoalmente, porém, tenho quase certeza de que em uma ou mais dessas cinco áreas ela não sente intimidade com Henry. A intimidade está no âmago do casamento. Foi essa necessidade de intimidade que motivou Deus a criar Eva e a instituir o relacionamento conjugal. Quando o matrimônio não desenvolve intimidade, torna-se uma planta seca, desesperada por água. A intimidade é a chuva que traz vitalidade ao casamento e, portanto, é extremamente importante em um relacionamento de aliança. É por isso que nos capítulos seguintes concentraremos a atenção em maneiras práticas para desenvolver intimidade.

Existem, entretanto, pessoas como Henry que parecem satisfeitas com o próprio casamento. “Pensei que tínhamos um bom casamento”, disse. Mais

tarde, descobri que Henry nunca se relacionou intimamente com ninguém. Todos os relacionamentos dele, incluindo o familiar, foram marcados pela frieza emocional. Ele aprendeu a viver sem intimidade e, após tantos anos sem relacionamentos significativos, perdeu a necessidade desse vínculo. Na verdade, Henry estava muito pouco ciente de suas próprias emoções. Falar sobre necessidade emocional ou desejo de um relacionamento íntimo era uma linguagem estranha para ele.

O restante deste livro propõe ajudá-lo a construir habilidades que o conduziram a uma comunicação mais efetiva e a uma intimidade mais profunda.

Nos próximos dois capítulos, estudaremos a questão da autocompreensão, pois a pessoa precisa se conhecer antes de compartilhar de si com seu cônjuge. Isso inclui descobrir suas emoções. Depois, no Capítulo 10, discutiremos algumas formas de estimular a intimidade emocional.

Conhecer a si mesmo: as experiências e suas interpretações

UMA CARACTERÍSTICA extraordinária do ser humano é sua singularidade individual: cada um possui sua própria impressão digital, pegada, marca dos lábios e até mesmo tom de voz. Além disso, somos diferentes na forma de interpretar a vida. Por exemplo, imagine duas pessoas observando o Grande Cânion. Uma admira a beleza das formas e das cores, mas a outra diz: “Não acredito que você me trouxe aqui só para ver um buraco no chão”.

Assim como cada floco de neve é diferente dos demais, cada indivíduo se destaca de muitas maneiras de todos os outros, apesar de vivenciarem a mesma cultura, falarem a mesma língua e terem muitas experiências em comum.

Quanto você conhece da pessoa que vive em seu corpo? A Escritura diz que Deus o conhece intimamente. O salmista disse para Deus: “Tu criaste o íntimo do meu ser e me teceste no ventre de minha mãe. Eu te louvo porque me fizeste de modo especial e admirável. Tuas obras são maravilhosas! Digo isso com convicção” (Sl 139:13-14). Você foi criado por Deus e formado à “imagem” do Criador. Como costumava dizer Ethel Waters, a cantora gospel: “Deus não faz malfeito, não”. Seja qual for seu passado ou o que as pessoas lhe disseram, a verdade é que você é um ser muitíssimo valioso.

A Escritura também ensina que, como cristão, Deus lhe deu um dom exclusivo e colocou você em seu corpo (isto é, na igreja) para participar de uma função vital (cf. 1Co 12:12-17). Como membro desse corpo, somente você, e mais ninguém, pode contribuir com aquilo para o qual ele o colocou ali. A Escritura também ensina que “até os cabelos da cabeça de vocês estão todos contados” (Mt 10:30) e que Deus sabe tudo sobre você (cf. Sl 139:1-3; Jr 1:4,5). Portanto, se Deus o conhece por inteiro e o considera uma pessoa

valiosa para ele, não acha que deveria passar algum tempo familiarizando-se consigo mesmo?

Algumas pessoas relutam em buscar autocompreensão porque temem não gostar do que vão encontrar. Ainda que formados à “imagem” de Deus, somos criaturas decaídas e, portanto, sempre haverá a possibilidade de encontrarmos algo desagradável dentro de nós. A boa notícia é que todas as coisas importantes da vida estão sujeitas à mudança e, conseqüentemente, passíveis de correção. Na verdade, essa mudança é o tema central da Bíblia: Deus trabalha ativamente para tornar possível a seus filhos alcançar o potencial para o qual ele os criou. Diante disso, deveríamos estar dispostos a correr riscos, visando a desenvolver uma autocompreensão mais profunda.

Neste capítulo e no próximo examinaremos cinco aspectos para desenvolver autocompreensão: experiências, interpretações, emoções, desejos e comportamentos. Esses cinco aspectos interagem constantemente uns com os outros e, embora analisados individualmente, não ocorrem ou operam em ordem seqüencial. Na verdade, não podem ser separados. A combinação desses aspectos trabalhando em conjunto em qualquer fase da vida revela quem somos naquele momento.

EXPERIMENTAMOS A VIDA POR MEIO DOS CINCO SENTIDOS

Como seria a vida se não tivéssemos os cinco sentidos, isto é, se não fosse possível ver, ouvir, provar, cheirar e tocar as coisas ao redor? Sem dúvida, a vida é muito mais do que nossas experiências por meio desses cinco sentidos. No entanto, é difícil imaginar como seria viver sem eles. Até mesmo nosso conhecimento e nossas experiências com Deus são recebidos, na maioria das vezes, por meio dos sentidos: lemos sobre Deus na Bíblia, ouvimos sobre os atos de Deus na história, nossas emoções são afetadas durante a adoração conforme ouvimos e cantamos hinos na igreja. É por meio dos sentidos que experimentamos a maior parte da vida. A alma do homem não depende desses cinco sentidos, mas é alimentada por meio deles.

Conforme saímos para caminhar, estamos constantemente vendo, ouvindo, provando, sentindo e cheirando. A maioria de nós apenas aceita tudo isso como se fosse normal e não pondera muito sobre as experiências sensoriais, até que algum dos cinco sentidos pare de funcionar ou diminua,

como a perda da audição ou da visão. Quando isso acontece, nos tornamos extremamente cômicos daquilo que considerávamos natural.

A importância de adquirir mais consciência sobre o que recebemos por meio de nossos sentidos tem por objetivo valorizar essas habilidades concedidas por Deus. Qualquer pessoa pode desenvolver um senso de autoconhecimento ao se concentrar nas informações recebidas por meio dos cinco sentidos. Por exemplo, ao ler este parágrafo, concentre-se em cada um de seus sentidos e pergunte: “O que estou vendo nesse instante?”. Olhe ao redor e observe todos os fenômenos sensoriais que lhe estejam ao alcance. Escute sons ou pegue objetos próximos de você e veja como são feitos. Talvez esteja comendo enquanto lê este livro. Qual é o sabor dessa comida? Doce, azedo, salgado, amargo? Que aromas você percebe? Não é necessário muita concentração para intensificar os sentidos de percepção das coisas a nosso redor.

Meu filho e eu visitamos o Parque Nacional das Montanhas Rochosas, ao norte de Denver, no Colorado. Andando pelas trilhas do parque, *vi* formações rochosas que nunca havia visto antes; *toquei* a neve que sobrou do inverno; parei para *cheirar* flores e *ouvi* o murmúrio do vento passando pelas fendas nas rochas. Foi uma experiência sensorial.

Agora, sentado em minha escrivaninha enquanto digito este parágrafo no computador, sinto-me bem distante dessas experiências. Entretanto, elas são parte de quem sou e ao compartilhá-las acabei dividindo um pedacinho de mim com você. A vida é cheia desses momentos e, na verdade, essas experiências compõem a matéria-prima da qual a vida é feita. Quanto mais estivermos em contato com nossos sentidos, mais experimentaremos a vida.

Podemos treinar os sentidos e experimentar muito mais coisas na vida. Quem perde um dos órgãos sensoriais, a visão por exemplo, provavelmente compensará essa perda prestando mais atenção aos outros sentidos. Muitos deficientes visuais têm o tato mais desenvolvido do que as pessoas que enxergam.

Será que ser cristão tem algum impacto em nossa experiência sensorial? Talvez seu primeiro impulso seja responder que não. Embora cristãos e não-cristãos experimentem o mundo com os mesmos cinco sentidos, as coisas que escolhemos ver, ouvir, tocar, provar e cheirar podem ser influenciadas por nosso sistema de crença. Por exemplo, um indivíduo não-cristão talvez nunca tenha provado o pão que é servido na ceia do Senhor. Espero que o cristão

nunca enxergue o mundo com olhos inebriados. Além disso, pode haver certas coisas que o cristão decida não olhar ou ouvir. Do mesmo modo, os não-cristãos podem decidir não ouvir música cristã. Portanto, nossas experiências sensoriais são afetadas por nossa fé cristã.

EXPERIÊNCIAS CONDUZEM A INTERPRETAÇÕES

Interpretamos tudo aquilo que experimentamos por meio dos cinco sentidos. Somos seres pensantes; atribuímos significado àquilo que experimentamos. A interpretação dessas experiências é influenciada pelo que aconteceu conosco no passado, por nossa maneira de encarar o presente e nossas idéias sobre o futuro. Isso explica por que você e seu cônjuge interpretam o mesmo fenômeno de maneiras diferentes. Por exemplo, suponha que vocês observem uma moça solteira que venha visitar o grupo de casados na escola dominical. Você poderia pensar que ela veio roubar o marido de alguém, enquanto seu cônjuge poderia interpretar que ela se sente segura o bastante para ter comunhão com pessoas casadas sem se sentir deslocada.

Na maioria das vezes, interpretamos as experiências de modo diferente. Por exemplo, dois homens observam uma mulher que sorri para eles. Um deles imagina: “Ela gosta de mim”; o outro: “Ela está rindo de mim; deve pensar que sou esquisito”. Quem está com a razão? Somente a mulher que sorriu poderá nos dizer. Além disso, pode ser que nenhum dos dois esteja certo. No entanto, cada um se comportará de acordo com sua interpretação.

A maneira pela qual interpretamos nossas experiências de vida influencia nosso comportamento e emoções. Por exemplo, suponha que você passe o sábado inteiro fora de casa e, ao retornar à noite, encontre a pia cheia de louça para lavar e um bilhete de seu cônjuge sobre a mesa: “Fui a uma reunião na igreja. Provavelmente voltarei tarde. Te amo”. Suas experiências sensoriais lhe fornecem duas informações: louça suja e um bilhete. A partir disso, você fará uma interpretação dessa experiência, talvez: “Alguém espera que eu lave a louça”. Baseado nessa interpretação, talvez se sinta chateado, com raiva ou até mesmo magoado e decida não lavar a louça. Ou talvez interprete de maneira diferente: “Ele/ela precisou sair às pressas. Provavelmente surgiu um imprevisto”. A partir disso, talvez fique preocupado com o ocorrido e decida lavar a louça. Obviamente, seus sentimentos e comportamento foram influenciados pela interpretação dessa experiência sensorial.

Conforme observamos na situação acima, as interpretações são influenciadas por nossas experiências passadas, maneira de pensar e idéias sobre o futuro. Se seu cônjuge geralmente espera que você lave a louça, então, provavelmente será esta sua conclusão nesse caso. Contudo, se o cônjuge for o tipo de pessoa que quase sempre lava a louça logo após as refeições, provavelmente concluirá que dessa vez aconteceu algo fora do comum e não houve tempo para lavar a louça.

Por meio desse exemplo, percebe-se claramente como a disposição mental influencia nossas interpretações. Se você teve um dia muito bom, isto é, tudo saiu como planejado, todos os objetivos foram alcançados, trazendo-lhe um sentido de realização, talvez interprete a louça suja como um sinal de que seu cônjuge não teve tempo para isso e, portanto, você arregança as mangas e assume a tarefa com entusiasmo e alegria. No entanto, se teve um dia ruim, isto é, nada saiu como o esperado, nenhum objetivo foi alcançado, deixando-lhe aquela sensação de inutilidade, talvez pense que o cônjuge está querendo se esquivar da responsabilidade e, por isso, você passa a olhar aquele monte de panela suja sobre a pia como se fosse uma doença contagiosa.

Seus “planos para o futuro” também podem influenciar as interpretações. Se sua intenção para a aquela noite era desfrutar um momento romântico e aconchegante, talvez fique mais propenso a interpretar a louça suja como indicação de falta de tempo de seu cônjuge. Contudo, se passou o dia com a idéia de assistir a um filme na televisão que vinha aguardando havia muito tempo, talvez sua inclinação seja interpretar a louça suja como um sinal de preguiça de seu cônjuge.

Na situação descrita, não há como saber a motivação do cônjuge, e você possui apenas um conhecimento limitado sobre as circunstâncias. Só lhe restam as informações de sua experiência sensorial: louça suja e um bilhete. A única maneira de saber o verdadeiro motivo daquela situação é obter uma resposta honesta de seu cônjuge sobre o que ele realmente esperava, pensava e sentia naquele momento. Se não fizer uma confirmação externa de suas interpretações, estas se tornarão fato consumado na mente e você passará a agir e sentir de acordo com elas. Essa é uma das causas principais de mal-entendidos entre cônjuges: pensar que suas interpretações estão corretas antes de confirmá-las. Toda interpretação deve ser deixada em aberto e precisamos estar sempre dispostos a alterá-las quando surgirem novas informações sobre a situação.

Como seres humanos, somos impelidos a buscar compreensão sobre as coisas, interpretando e tirando conclusões sobre o que vemos, ouvimos, tocamos, degustamos e cheiramos; formamos opiniões, idéias e crenças sobre tudo isso. Por exemplo, duas pessoas observam uma rosa vermelha. Uma pensa: “Que flor! Que formas! Como Deus é maravilhoso!”, e a outra: “Que tipo de adubo utilizaram?”. Percebe-se que a interpretação é influenciada pelo sistema de crenças do indivíduo. A importância desse aspecto na autocompreensão é observada em Provérbios 23:7, ARA: “Porque, como imagina em sua alma, assim ele é”. Portanto, grande parte do processo de autoconhecimento implica prestar atenção às interpretações que fazemos das experiências da vida. Distinguir entre acontecimento e interpretação é extremamente importante.

Por exemplo, seu marido chega em casa mais tarde do que o habitual, e você nota algo parecido com marca de batom no colarinho dele. Suas observações e a interpretação do fato influenciarão suas emoções e seu comportamento. Portanto, é indispensável coletar a maior quantidade possível de informações antes de emitir um julgamento final.

As experiências e a maneira pela qual as interpretamos são dois aspectos da autocompreensão. No Capítulo 9, veremos outros três elementos que participam desse processo.

Conhecer a si mesmo: emoções, desejos e escolhas

NÃO SOMOS COMPUTADORES. Reagimos com emoções e sentimentos espontâneos de acordo com a situação que estamos vivendo. Se vejo relâmpagos no céu, talvez fique com medo. Talvez me sinta seguro ou amado quando alguém me abraça. Se criticarem a maneira pela qual executei um trabalho, talvez fique desanimado. Se souber que estarei de férias no próximo mês, talvez fique muito feliz. E talvez fique irritado ou frustrado se alguém andar com os sapatos sujos de lama sobre o carpete que acabei de limpar.

AS EMOÇÕES SÃO EXCLUSIVAMENTE PESSOAIS

Talvez a característica mais notável do ser humano seja a emoção. Raramente duas pessoas se sentem da mesma maneira sobre determinada experiência sensorial. Ainda que utilizem as mesmas palavras para descrevê-la, por exemplo: “Estou chateado por não irmos ao evento”, haverá diferença quanto ao nível de decepção, pois somente o indivíduo sabe o que sente e com que profundidade. Muitas vezes somos influenciados por nossos sentimentos, mesmo quando não temos consciência deles. Prestar atenção a nossas emoções resultará em uma autocompreensão maior.

Geralmente dividimos as emoções em duas categorias: positivas e negativas. Quanto às positivas, podemos listar felicidade, empolgação, vibração e satisfação. Na categoria das negativas listamos raiva, medo, ressentimento e depressão. Em geral, as emoções positivas são sentimentos que nos atraem a uma pessoa, um lugar ou alguma coisa, ao passo que as negativas são sentimentos que nos afastam de pessoas, lugares ou coisas. Por exemplo, se eu me sentir amado por você, então desejarei ficar a seu lado; mas se eu estiver ressentido com você, provavelmente me retrairei física e emocionalmente.

Como cristãos, é importante compreendermos que ter emoções negativas não é pecado. Não existe certo ou errado em termos de sentimentos; eles simplesmente existem. Somos humanos, logo, sentimos. Alguns concluem, lendo Colossenses 3:8: “Mas agora, abandonem todas estas coisas: ira”, que esse sentimento negativo é pecaminoso. Contudo, a exortação de Paulo se refere a não guardarmos ira por longos períodos de tempo. Conforme nos diz Efésios 4:26, não devemos deixar que o sol se ponha sobre nossa ira. Não está escrito que a ira é pecaminosa. Ela é um sentimento temporário cuja função é nos alertar para alguma questão que precisa ser resolvida. Mas a ira não deve fixar morada em nosso coração. Muitos cristãos ficam chocados ao descobrir que o próprio Jesus se sentiu dessa maneira em mais de uma ocasião (Mc 3:5; 10:14) e também teve sentimentos de angústia e tristeza (Mt 26:37,38). Embora tenha uma natureza divina, Cristo também é humano, e suas emoções percorreram todo o espectro de sentimentos negativos e positivos.

Portanto, não precisamos pedir perdão por aquilo que sentimos. Contudo, esses sentimentos dizem algo sobre quem somos. Fornecem pistas sobre a forma pela qual lidamos com a situação presente. Pense nas emoções como luzes no painel de instrumentos de seu carro, informando que algo precisa ser verificado. Você pode ignorar a luz vermelha mostrando que o óleo do motor está baixo, ou pode parar no próximo posto e completar o nível. A mesma analogia se aplica às emoções. Você pode optar por ignorar determinado sentimento negativo ou dedicar-se a fazer algo construtivo quanto à área a que esse sentimento está relacionado. Não conseguirá livrar-se deles negando que os tem, muito menos controlá-los varrendo-os para debaixo do tapete. Se ignorar a luz vermelha no painel, será apenas questão de tempo até o motor do carro parar por causa da falha. Da mesma forma, se ignorar suas emoções negativas, em breve o corpo e os relacionamentos serão danificados.

Você pode alterar suas emoções por meio do reexame dos fatos ou coletando mais informações. Voltando ao exemplo da louça suja no Capítulo 8, vamos supor que seu filho adolescente chegue em casa no momento em que você ainda analisa a situação e lhe diz que seu cônjuge passou a tarde toda no pronto-socorro com a filha mais nova de vocês por causa de um corte profundo no dedo. Provavelmente suas emoções se alterarão imediatamente em favor do cônjuge. Geralmente não recebemos informações adicionais, a

menos que sejam solicitadas. Como vimos no exemplo em questão, isso seria de muita valia.

Portanto, observe quatro aspectos das emoções. *Primeiro*: elas ocorrem, em geral, espontaneamente. Ninguém pensa: “Agora vou sair de casa e me sentir solitário”. O sentimento de solidão nos acomete subitamente, não é algo que escolhemos sentir.

Segundo: as emoções aparecem, de modo geral, em grupos, isto é, sentimos mais de uma emoção. Se nos envolvermos num acidente de automóvel, sentiremos raiva, frustração, ansiedade e cautela, tudo ao mesmo tempo.

Terceiro: as emoções têm níveis diferentes de intensidade. Podemos sentir felicidade moderada ou alegria intensa, tristeza momentânea ou depressão.

E *finalmente*, determinados sentimentos podem conflitar uns com os outros. Por exemplo, seu marido comprou algo por mil reais; uma pechincha, pois normalmente custaria quase o dobro. Talvez você fique feliz com a economia e, ao mesmo tempo, temerosa porque contava com aquele dinheiro para cobrir uma compra de seiscentos reais que você fez e não comunicou a ele.

Seu filho adolescente chega em casa uma hora antes do previsto. Você pode sentir alívio por ele estar em casa e feliz pela segurança dele. No entanto, também pode sentir certo aborrecimento por ele não ter avisado com antecedência.

Prestar atenção às suas emoções lhe fornecerá uma melhor compreensão de quem você é e por que age de determinada maneira. Uma forma de aumentar a sintonia com as emoções é perguntar-se: “Como me sinto neste momento?”. Outra maneira é observar sua postura física. Você sorri ao conversar com alguém? Olha a pessoa nos olhos? Qual seu tom de voz? A maneira pela qual você reage em determinadas circunstâncias lhe dará pistas para descobrir seus sentimentos. O que você sente em qualquer momento revela aspectos de sua personalidade. Quando você diz: “Estou feliz” ou “Estou com raiva”, na verdade está descrevendo sobre quem você é. Sentimentos são aspectos importantes de nossa vida e influenciam muito nosso comportamento.

OS DESEJOS REVELAM O ÍNTIMO

Somos criaturas com desejos, isto é, buscamos certas coisas, procuramos ser ou agir de determinada maneira ou queremos que as pessoas façam certas coisas. De modo geral, os desejos se manifestam em expressões do tipo quero isto, espero aquilo, desejo aquele outro. Podem refletir expectativas futuras (“Espero ficar milionário algum dia”) ou imediatas (“Gostaria de jogar bola neste fim de semana”). Temos desejos em todas as áreas da vida, da busca por coisas materiais a anseios no relacionamento conjugal. Esses desejos muitas vezes representam a motivação de nossas ações. Por exemplo, meu desejo de fazer minha esposa se sentir amada pode ser um estímulo para eu comprar-lhe uma dúzia de rosas.

Talvez você não esteja consciente de seus desejos ao ler este capítulo, mas, se refletir por alguns instantes, poderá listar vários. Em termos materiais, talvez deseje uma churrasqueira nova, cortinas diferentes para a sala, trocar os azulejos do banheiro, roupas novas e um carro maior. No âmbito espiritual, talvez deseje empenhar-se para compartilhar sua fé com maior entusiasmo, ser mais consistente em suas devocionais, ter mais disposição para perdoar aos outros ou ser mais generoso em suas contribuições. No relacionamento com o cônjuge, talvez busque mais comunicação, menos brigas, mais afeição ou um grau maior de satisfação sexual. Essa lista poderia prosseguir indefinidamente em cada aspecto de sua vida.

Nem todos os anseios têm o mesmo valor. Na verdade, alguns desejos podem ser maus e egoístas. A Escritura nos exorta a abandonar esses apetites. Paulo mostrou que os erros do antigo Israel servem de exemplo para nós, “para que não cobicemos coisas más, como eles fizeram” (1Co 10:6). Jesus deixou claro que nutrir desejos impuros é pecado: “Mas eu lhes digo: Qualquer que olhar para uma mulher para desejá-la, já cometeu adultério com ela no seu coração” (Mt 5:28).

Não há como impedir esses desejos de passarem por nossa mente, mas não precisamos alimentá-los. Atribui-se a Martinho Lutero a frase: “Não podemos impedir os pássaros de voar sobre nós, mas podemos impedi-los de construir ninho em nossa cabeça”. Paulo nos instruiu a levar “cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo” (2Co 10:5), em que a palavra traduzida como *cativo* significa, literalmente, “cercar com rede”. A imagem é semelhante àquela de capturar borboletas com uma rede. Devemos capturar todos os nossos desejos, ou lançar redes sobre eles, e levá-los para Deus,

colocando-os sob seu senhorio. Se forem maus, devem ser abandonados, mas se forem bons, devemos nos esforçar para realizá-los.

Adquirir consciência de nossos desejos é o primeiro passo para avaliarmos se são bons ou maus, altruístas ou egoístas. Lembre-se de que não é pecado ter desejos maus ou egoístas; o pecado surge quando alimentamos tais desejos e agimos de acordo com eles. Alguns cristãos se sentem culpados quando têm desejos maus, pensando que, se fossem bons seguidores de Cristo, não teriam esses desejos. Mas a verdade é que somos todos pecadores, e os pensamentos pecaminosos são parte de nossa natureza decaída. A boa notícia é que não precisamos obedecer a esses desejos, pois contamos com o auxílio do Espírito Santo.

Proponho a seguinte oração para quando ocorrerem pensamentos maus: “Senhor, tu sabes o que estou pensando neste momento, porém te agradeço porque por meio de teu poder não preciso obedecer a esse desejo. Guia-me à medida que uso minha vida para coisas construtivas”. Após essa oração, tome uma atitude construtiva. Orar dessa forma não removerá os desejos maus de sua mente, mas o ajudará a canalizar as energias para atividades positivas e construtivas, pois você entregou seus desejos para Deus e colocou-os submissos ao senhorio de Cristo.

Assim como ocorre com os sentimentos, os desejos também podem entrar em conflito. Por exemplo, o marido deseja ir com a esposa ao teatro, mas também gostaria de participar da festividade na igreja. Os desejos também podem variar em intensidade. Posso atribuir a meu desejo de ser milionário o valor cinco, numa escala de zero a dez, ao passo que meu desejo de passar mais tempo com meus filhos alcança o valor dez.

Geralmente agimos em função de nossos desejos. Isso é extremamente positivo quando eles são saudáveis. Adquirir consciência de nossos desejos e avaliar o valor deles é parte importante do processo de autoconhecimento. Nesse sentido, um exercício útil é pensar em todas as áreas de sua vida em termos de sentenças e depois completá-las: “Nessa área eu desejo...”. Essas áreas podem abranger sua vida espiritual, desejos vocacionais, bem-estar dos filhos e casamento. Esses desejos estavam em seu coração antes mesmo de você completar essas sentenças; o exercício simplesmente os revelou.

COMPORTAMENTOS REVELAM ESCOLHAS

A mentalidade: “Não fique aí parado, faça alguma coisa” parece fazer parte de nossa humanidade. O ser humano é uma criatura de ação. Decidimos agir de determinado modo em resposta às nossas experiências sensoriais e à forma pela qual interpretamos essas experiências por meio de sentimentos e desejos. Essas decisões, na maioria das vezes, nos parecem lógicas, sensatas. Nosso comportamento é o aspecto mais observável de nossa vida e levam os outros a formar opiniões sobre nós. Jesus disse: “Vocês os reconhecerão por seus frutos” (Mt 7:16). Noutra ocasião, disse: “Com isso todos saberão que vocês são meus discípulos, se vocês se amarem uns aos outros” (Jo 13:35). É óbvio que Jesus estava se referindo ao amor interior que se demonstra por meio de atos exteriores, pois a única coisa que as pessoas vêem são nossos atos, e não as motivações interiores. Por isso, nosso comportamento é muito importante quando ministramos aos outros.

Em geral nos sentimos bem quando demonstramos comportamento positivo e adequado, mas as atitudes pecaminosas trazem vergonha ou culpa. Sinto-me culpado quando ofendo minha esposa, mas meu desejo de estar em comunhão com Deus e com ela me motiva a admitir meu pecado e pedir perdão. Minha esposa ouve minha confissão, vê minhas expressões faciais, interpreta minha sinceridade e tem compaixão de mim. Também possuindo o desejo de fazer o correto e agir como cristão, ela decide me perdoar e nosso relacionamento é restaurado.

Às vezes só percebemos nosso comportamento quando alguém nos chama atenção para isso. Muitas vezes minha esposa toca meu braço enquanto dirijo e por esse gesto percebo imediatamente que passei do limite de velocidade. Até sentir o toque dela, não percebo minha atitude. Seu marido poderia dizer que gosta do jeito como você sorri quando está cantando no coral, coisa de que talvez você não tenha se dado conta. Com frequência, aconselho casais que não estão cientes da maneira negativa de falar ao cônjuge e do efeito que isso causa nas reações do outro. Após adquirirmos consciência de nossos padrões de comportamento, temos a possibilidade de mudá-los, se quisermos.

Existe tanto uma dimensão espiritual quanto humana na mudança de comportamento. Paulo se refere a essa dimensão espiritual em sua própria vida quando diz:

Não entendo o que faço. Pois não faço o que desejo, mas o que odeio [...] Porque tenho o desejo de fazer o que é bom, mas não consigo realizá-lo. Pois o

que faço não é o bem que desejo, mas o mal que não quero fazer, esse eu continuo fazendo. Ora, se faço o que não quero, já não sou eu quem o faz, mas o pecado que habita em mim.

Romanos 7:15,18-20

Depois de comentar sobre essa luta espiritual, Paulo aponta que somos libertos da escravidão dessa natureza pecaminosa por meio do poder do Espírito Santo, que nos capacita a realizar as coisas boas que desejamos (Rm 8:1,2). Desse modo, como cristãos sabemos que o poder verdadeiro para viver de maneira correta é submeter-se ao Espírito Santo e permitir que ele controle nosso comportamento.

Entretanto, também há uma dimensão humana em nosso comportamento, foco deste capítulo. Atrás da conduta humana estão as experiências sensoriais, interpretações dessas experiências, sentimentos e desejos. Se quisermos compreender por que agimos de determinado modo, precisamos adquirir consciência desses quatro aspectos de nossa natureza. No decurso do cotidiano, a maior parte desse processo ocorre em nível subconsciente, isto é, não percebemos claramente o que sentimos, quais são nossos desejos e como interpretamos nossas experiências sensoriais. No entanto, se nos dispusermos a prestar atenção e desenvolver autoconhecimento, entenderemos melhor nossa conduta e, provavelmente, agiremos de modo positivo e construtivo.

Observe que os cinco aspectos da autocompreensão (experiências, interpretação, emoções, desejos e comportamento) estão todos inter-relacionados numa sucessão lógica. Entretanto, às vezes nos concentramos mais num aspecto do que em outro. Por exemplo, no capítulo anterior falamos sobre duas pessoas observando o Grande Cânion. Uma delas concentrou-se no *sentimento* (a beleza, as cores, a magnitude do lugar), e a outra no *desejo* (talvez pensando num lanche caprichado ou num refrigerante bem gelado). Para esse último, o Grande Cânion era mais um lugar para visitar, apenas um grande buraco no chão, que ele trocaria sem pestanejar por qualquer outra coisa mais empolgante. Adquirir consciência dos cinco aspectos da autocompreensão nos auxiliará a perceber quem somos nesse instante.

A tendência da sociedade ocidental é exaltar as emoções e os desejos em detrimento da razão e da escolha. Ouve-se muita conversa hoje em dia sobre

“ser honesto consigo mesmo”. Um marido diz: “É verdade, preciso ser honesto comigo mesmo. Não amo minha esposa”; e uma esposa diz: “Preciso ser honesta comigo mesma. Odeio meu marido e não quero mais viver com ele”. Ao final, ambos se utilizam disso como desculpa para o divórcio. Observe atentamente que as duas declarações falam de *sentimentos*: o marido sente *falta de amor*; a esposa, *raiva*. Ambos se referiram às suas emoções. Nessas declarações, os indivíduos concluem que os próprios sentimentos são mais importantes e, conseqüentemente, agem de acordo com o que sentem.

Isso é um erro comum. Em nossa sociedade, somos inclinados a exaltar os *sentimentos e desejos* como as coisas mais importantes. Isto é, concluimos que sentir e desejar representa nosso eu verdadeiro. É um erro muito grave pensar assim e não está de acordo com o ensinamento bíblico. A literatura proverbial da Escritura ensina: “Porque, como *imagina* em sua alma, assim ele é” (Pv 23:7, ARA, grifo do autor). Para a Bíblia, a ênfase recai no *pensamento* e não no sentimento. No Novo Testamento lemos:

Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, *pensem* nessas coisas. *Ponham em prática* tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim. E o Deus da paz estará com vocês.

Filipenses 4:8,9

Observe novamente a ênfase no *pensar* e no *pôr em prática*. Nosso modo de interpretar as experiências da vida e a maneira de agir em relação a essas interpretações são mais importantes do que nossos sentimentos ou desejos.

Vejamos uma ilustração desse conceito a partir do exemplo do Senhor. A vida de Jesus chegava ao fim, restavam-lhe apenas algumas horas antes da crucificação, e então

Jesus foi com seus discípulos para um lugar chamado Getsêmani e lhes disse: “Sentem-se aqui enquanto vou ali orar”. Levando consigo Pedro e os dois filhos de Zebedeu, começou a *entristecer-se* e a *angustiar-se*. Disse-lhes então: “A minha alma está *profundamente triste*, numa tristeza mortal. Fiquem aqui e vigiem comigo”. Indo um pouco mais adiante, prostrou-se com o rosto em terra e orou: “Meu Pai, se for possível, afasta de mim este cálice; contudo, não seja como eu quero, mas sim como tu queres”.

Observe com atenção as palavras em grifo. Quais são os sentimentos de Jesus? Angústia e tristeza profunda. Quais são seus desejos? “Se for possível, afasta de mim este cálice.” No entanto, como interpretou a situação? “Contudo, não seja como eu quero, mas sim como tu queres.” Cumprir a vontade do Pai era mais importante do que seus sentimentos e desejos. O comportamento de Jesus não se apoiava em seus sentimentos ou desejo momentâneo de alívio do sofrimento, mas na interpretação de que a vida não deve ser controlada por sentimentos e desejos, e sim pela vontade do Pai.

Isso é uma lição importante para aprendermos, especialmente numa sociedade que exalta as emoções e os desejos e nos leva a pensar que nunca seremos felizes se não obedecermos a nossos sentimentos e aspirações. Na verdade, nossos sentimentos e desejos devem sempre estar integrados ao intelecto e à vontade. A pior forma de imaturidade ocorre quando alguém se deixa controlar pelos sentimentos e desejos. A mente decide a validade de uma ação motivada pelos sentimentos, e a vontade trata de colocar essa decisão em prática. Por exemplo, talvez eu tenha medo de dizer à minha esposa que me esqueci de passar no supermercado para comprar as coisas que ela me pediu. No entanto, minha mente decide que não devo agir apoiado no medo, e minha vontade me leva a dizer a verdade. Se houver necessidade de exaltarmos algum dos cinco aspectos da autocompreensão, deveríamos escolher a interpretação e o comportamento. Esses são os mais importantes.

Então, isso significa que desejos e sentimentos não são importantes? De modo algum. São essenciais à nossa personalidade e não podem ser ignorados ou negados. Somente adquirindo consciência de nossas emoções e desejos é que podemos analisá-los e escolher nossa conduta com sabedoria. Entretanto, a forma como pensamos influencia sobremaneira os sentimentos. Seja qual for a circunstância, sempre tenho a possibilidade de pensar o melhor ou o pior de minha esposa. Se eu decidir pensar o pior, quase inevitavelmente sentirei raiva e ressentimento. Mas se pensar o melhor, meus sentimentos serão neutros, talvez até positivos. É claro que, ao decidir pensar o melhor, corro o risco de ficar decepcionado caso informações posteriores revelem que eu estava errado. No entanto, minha disposição mental estará em melhor condição para lidar com essa possível decepção.

Como cristãos, contamos com auxílios extraordinários para construir nosso casamento. Não apenas possuímos habilidades para desenvolver autocompreensão, coisa que os não-cristãos também possuem, como também adquirimos discernimento por meio da Escritura e contamos com o Espírito Santo para nos auxiliar a interpretar a vida e conduzir nossos pensamentos e comportamentos. O casal que fizer uso desses recursos estará anos-luz à frente dos não-cristãos na construção de um casamento feliz.

Quero ilustrar melhor essa situação voltando ao exemplo do marido que pensa não amar mais a esposa e sente que deve divorciar-se. Um cristão com esse desejo provavelmente também se sentiria frustrado, uma vez que a Bíblia ensina que o marido deve amar sua esposa da mesma forma como Cristo amou a igreja (Ef 5:25). Ele também sabe que a Escritura ensina a perpetuidade do casamento e que Deus odeia o divórcio (Ml 2:16). Que fará este marido? Levar esses desejos para Deus e pedir sabedoria, buscando direção para sua vida nas Escrituras. Um princípio bíblico afirma que “na multidão de conselheiros há segurança” (Pv 11:14, ARA). Portanto, procurando obedecer à palavra de Deus, esse marido buscará conselhos ou livros cristãos que tratem problemas semelhantes aos dele. Ao escolher uma dessas abordagens, provavelmente verificará que esses sentimentos e desejos são comuns, que a euforia romântica do casamento sobe e desce como a maré, e que há períodos em que o sentimento de amor praticamente desaparece. Existem razões para isso, e essas normalmente estão relacionadas a necessidades físicas e emocionais não satisfeitas. Ele também aprenderá que há maneiras para reavivar sentimentos românticos positivos no relacionamento.

Por fim, esperamos que esse marido alcance um estágio onde consiga compartilhar essa luta emocional com sua esposa. Por sua vez, esperamos que o compromisso pessoal da esposa com Cristo produza a motivação necessária para ela reavaliar as bases do casamento, compreender o marido e trabalhar com ele a fim de reconstruir o relacionamento amoroso. Desse modo, o marido colherá resultados frutíferos ao permitir que a interpretação cristã influencie seu comportamento de maneira mais profunda do que fariam seus sentimentos e desejos. Os não-cristãos, por desconhecerem esses recursos, continuarão a obedecer às próprias emoções e desejos, sofrendo as conseqüências dessa insensatez. Se prestarmos atenção aos cinco aspectos da

autocompreensão, serão maiores as probabilidades de tomarmos decisões responsáveis.

Quanto mais desenvolvermos a autocompreensão, mais bem preparados estaremos para compartilhar a vida com nosso cônjuge. No Capítulo 10, examinaremos o processo da auto-revelação, o qual intensifica a intimidade.

A arte da auto-revelação

TALVEZ VOCÊ ESTEJA pensando: “Por que todo esse cuidado com a autocompreensão? Eu já sei que enxergo a vida por meio dos cinco sentidos, que atribuo significado às minhas experiências, que faço escolhas e tenho emoções e desejos. Por que preciso gastar tanto tempo me conhecendo melhor?”. Na verdade, a questão principal não é autocompreensão, mas *intimidade conjugal*. O casamento de aliança, conforme descrito na Bíblia, não se refere a duas pessoas dividindo o mesmo teto. Antes, fala de duas pessoas cujo coração e cuja vida estão ligados em intimidade profunda. Todavia, para obter essa intimidade é necessário que os cônjuges se revelem mutuamente. A auto-revelação é pré-requisito para isso. Como direi a você quem sou, se nem eu mesmo me conheço direito?

A autocompreensão e a auto-revelação são os processos que permitem ao casal construir intimidade no casamento. O processo de auto-revelação permite às pessoas adquirir uma perspectiva mais clara de como se sentem e quais são seus desejos verdadeiros. Por exemplo, uma esposa diz ao marido que se sente decepcionada porque ele não a apresentou aos amigos. Seu ressentimento não era tanto porque não foi apresentada, mas por achar que não é importante para ele. Ela imaginava que, se fosse realmente importante, ele a teria apresentado. Essa esposa está adquirindo autocompreensão ao revelar os sentimentos ao marido. O propósito da auto-revelação é ser conhecido pelo outro, adquirir afinidade e intimidade no relacionamento, ser compreendido, expor um ao outro o que os torna únicos.

O princípio fundamental da auto-revelação está em aprender a falar por si mesmo, algo conhecido pelos especialistas em comunicação como declarações em primeira pessoa (eu), em vez de declarações em segunda pessoa (você). Talvez você venha a me conhecer melhor se eu iniciar minhas sentenças na primeira pessoa, pois dessa forma revelarei não apenas minhas experiências, como também minhas emoções, meus desejos e minha conduta. O discurso a seguir contém alguns exemplos comuns de declarações em primeira pessoa.

Ouvi você dizer que pretende jogar futebol no sábado. Isso significa que não deseja ir comigo ao aniversário de minha mãe. Estou decepcionada, pois

esperava que ambos fôssemos visitá-la. Estou compartilhando isso porque talvez não tenha compreendido o que você quis dizer, ou quem sabe você se esqueceu da festa. Quero saber quais são seus pensamentos e sentimentos sobre isso, pois não desejo que isso se torne uma barreira entre nós.

As declarações em segunda pessoa, ao contrário, procuram realizar o impossível, isto é, falar pela outra pessoa, como se pudéssemos ler seus pensamentos e conhecer seus sentimentos e desejos. Um exemplo de discurso em terceira pessoa seria:

Você disse que pretende jogar futebol no sábado. Sabe muito bem que sábado é o aniversário de minha mãe. Você nunca pensa em mim e nos meus sentimentos. Tudo o que importa são as coisas que você quer fazer.

São declarações em que se presume conhecer as intenções, os pensamentos e os desejos do outro.

Nem todas as declarações em segunda pessoa são condenatórias. Uma esposa diz ao marido: “Sei que você me ama, pois sempre foi gentil comigo e está sempre buscando fazer o que me agrada. Você é muito atencioso e amável”. Contudo, talvez esteja tentando manipular o marido para que faça a vontade dela.

Quando expressamos declarações como: “Você está nervoso”, “Você não gosta de mim”, “Você deveria estar consertando o carro e não assistindo à televisão”, emitimos julgamentos sobre coisas que, na verdade, não passam de percepções arbitrárias. Comunicar-se dessa maneira geralmente produz ressentimento, porque falamos coisas que estão além de nosso conhecimento e, em muitos casos, agimos como se fôssemos Deus e soubéssemos exatamente o que o outro deveria fazer.

As declarações em primeira pessoa, pelo contrário, limitam-se às próprias experiências, sobre aquilo que sentimos, pensamos, desejamos ou fazemos: “Estou cansado”, “Acho que você tem razão”, “Gostaria de ir ao *shopping* hoje à noite”. São expressões que revelam algo sobre quem você é naquele instante. Ao nos comunicarmos com nosso cônjuge, as declarações em primeira pessoa são sempre melhores do que as formuladas em segunda pessoa.

Outra armadilha na comunicação são as declarações na terceira pessoa do plural (eles), que tendem a ser relativistas e generalizantes. Por exemplo:

“Dizem que num bom relacionamento ambos devem ganhar seu próprio dinheiro”; “Falam que é prejudicial a sogra morar com o casal”; “Muita gente acha que não é necessário ficar duas horas na loja para comprar sapatos”; “Dizem que as mulheres são mais emotivas do que os homens”. Nessas declarações, o sujeito não se responsabiliza pelo conteúdo. Não está claro se concorda ou não com a afirmação, embora pareça exprimir certa concordância. Falar por si mesmo é melhor do que citar o que os “outros” dizem.

REVELAR EXPERIÊNCIAS

Relevamos nossas experiências quando descrevemos coisas que percebemos por meio da visão, audição, do olfato, tato ou paladar. Ao fazermos isso, concedemos ao cônjuge o benefício de participar de nossos sentidos, revelamos informações que obtivemos e compartilhamos o funcionamento de nosso processo de interpretação dessas experiências e a relação delas com nosso comportamento. Por exemplo, Mary decide compartilhar com Bill: “Sábado à noite, enquanto comprávamos sapatos para o Bob, percebi que você balançava a cabeça enquanto preenchia o cheque. Isso me levou à conclusão de que você achou caros os sapatos. Estou certa?”. Essa declaração dará a Bill a oportunidade de confirmar a conclusão da esposa ou explicar os motivos de seu comportamento e, por acréscimo, fornecendo detalhes sobre o processo de interpretação sensorial que levou a esposa a tal conclusão.

Um marido poderia dizer à esposa:

— Ontem à noite vi você conversando com a sra. Foster e ouvi você dizer que vai vê-la na próxima semana. Você está participando de algum grupo de estudo bíblico ou algo assim?

— Não. Eu geralmente a vejo no treino de futebol do Robby. O filho dela, Jamie, participa no mesmo time.

— Percebi que você ficou incomodada com os comentários espirituais dela. Foi isso mesmo?

— Sim. Achei-a um tanto agressiva e dogmática. Acho que a idéia dela de que os mortos se tornam anjos não é uma doutrina bíblica.

Observe que nesse diálogo o casal utilizou discurso em primeira pessoa, compartilhando seus sentimentos e suas idéias. Essa conversa provavelmente

seguirá um rumo positivo, contanto que ambos continuem a falar por si mesmos, e não pelos outros ou pela sra. Foster.

Quando compartilhamos as experiências sensoriais, geralmente falamos sobre *nossas* interpretações das experiências. Por exemplo, Arthur diz para Jenna: “Quando saí de casa hoje pela manhã, notei que você sorriu para mim. Isso significa que você me perdoou por eu ter chegado tarde ontem à noite?”. Ao comentar sobre a atitude amistosa (um sorriso) da esposa, Arthur fornece pistas sobre o processo mental que o levou à conclusão de que talvez ela tenha lhe perdoado. Jenna, por sua vez, terá oportunidade de confirmar ou negar seu perdão.

Seu cônjuge entenderá melhor suas conclusões quando compreender a forma pela qual você interpreta suas experiências sensoriais. Talvez não concorde com suas conclusões, mas pelo menos conhecerá o raciocínio que você utiliza.

Talvez a melhor maneira de compartilhar suas experiências seja por meio dos cinco sentidos: audição, visão, olfato, paladar e tato. Pratique suas observações completando as sentenças abaixo. Dessa forma, estará desenvolvendo a arte da auto-revelação. “Acho que você disse...”, “Quando cheguei em casa ontem, pensei ter visto você...”, “Quando entrei em casa e senti o cheiro de...”, “Quando provei aquela sopa de cebola...”, “Quando abracei você hoje à tarde...”. Comece comentando suas percepções por meio dos cinco sentidos e depois compartilhe suas interpretações e conclusões.

REVELAR INTERPRETAÇÕES

Alguns casais não estão acostumados a compartilhar interpretações das experiências sensoriais. Simplesmente tiram conclusões e agem de acordo. Essa atitude é responsável pela maioria dos mal-entendidos nas relações conjugais. Minha esposa não faz idéia dos motivos que me levam a agir de determinado modo porque não compreende como tiro conclusões sobre minhas observações.

As interpretações baseiam-se em nossa experiência limitada. Por isso, sempre devemos considerar provisórias nossas conclusões até verificarmos todas as informações com nosso cônjuge. Essas informações adicionais podem esclarecer as conclusões. Por exemplo, Brenda diz a Rod:

— Enquanto conversávamos durante o jantar, notei que você estava com sono e senti que não se interessou pelo que eu disse. Estou certa?

— Não, querida, não é isso. Eu estava interessado na conversa. É que ontem não dormi direito e passei o dia inteiro cansado.

Nunca devemos supor que nossas conclusões são exatas; antes, precisamos dar ao cônjuge oportunidade para esclarecê-las. O mais importante é revelar nossos pensamentos ao outro.

Se Brenda não tivesse compartilhado sua interpretação quanto ao comportamento de Rod, o resultado poderia ser totalmente diferente. Brenda observa a conduta do marido (sonolento durante o jantar), tira suas conclusões (ele não estava interessado no que eu disse) e simplesmente abandona a conversa, provavelmente demonstrando frieza ou indiferença pelo resto da noite ou até mesmo por vários dias. Rod observa o comportamento da esposa, mas desconhece os motivos. A partir disso, ele também poderia tirar as próprias conclusões, provavelmente sentindo-se rejeitado e devolvendo à esposa na mesma moeda, talvez com mais intensidade do que recebeu. Todo esse mal-entendido e essa mágoa resultantes podem ser evitados seguindo o exemplo do primeiro diálogo, em que o casal compartilha pensamentos e pede esclarecimentos. A maioria desses dissabores no casamento pode ser evitada por meio da prática de compartilhar as interpretações das experiências e conceder ao cônjuge oportunidade para elucidá-las.

É importante lembrarmos de utilizar as declarações em primeira pessoa quando dividimos nossas interpretações. Estamos apenas fornecendo informações sobre nossa maneira de pensar. Por exemplo, Jan diz ao marido: “Acho que você vai gostar dessa peça shakespeariana. Eu falei com Bonnie hoje à tarde e ela me disse que assistiu à peça ontem à noite e...”. Jan está expressando suas interpretações e formulando-as por meio de declarações em primeira pessoa. Ela diz: “Acho que você vai gostar” e não “Você vai gostar”.

REVELAR SENTIMENTOS

A maior parte de nossos sentimentos está ligada às experiências passadas e presentes. Na próxima vez que você se sentir decepcionado, pergunte-se o que estimulou esse sentimento. Provavelmente, descobrirá que essa decepção está

ligada diretamente ao comportamento de alguém, talvez do cônjuge ou até de você mesmo.

Suponha que você queira sair para caminhar com seu cônjuge após o jantar e tenha mencionado isso no dia anterior. No entanto, ele chega em casa duas horas mais tarde do que o combinado, e a atividade torna-se impraticável. Se você não dividir os sentimentos com o cônjuge, é provável que isso se refletirá em seu comportamento; mas ele não saberá as razões que levaram você a agir daquela forma. Contudo, quando você compartilha suas experiências, e sentimentos decorrentes, então seu cônjuge pode perceber com maior clareza qual é sua condição emocional naquele momento e, espero, decida assim agir de modo adequado.

Nessa altura, é importante distinguirmos entre agir de acordo com os sentimentos e compartilhar esses sentimentos. Sem dúvida, não precisamos ser controlados pelas emoções. Os sentimentos representam apenas um aspecto de nosso comportamento. Porém, como somos influenciados pelas emoções, seremos mais bem compreendidos se compartilharmos esses sentimentos. Por exemplo, você pode dizer ao seu cônjuge que se sente feliz por ter um bom professor para seu filho, ou que está descontente com suas aulas de espanhol. Lembre-se de usar declarações em primeira pessoa quando estiver falando de você mesmo: “Gostei muito de irmos juntos à praia” é melhor do que: “A gente se divertiu muito na praia”.

Algumas pessoas cresceram sem dividir seus sentimentos e, por essa razão, têm muita dificuldade para expor as emoções. Contudo, os sentimentos são parte de nossa natureza. Se não compartilharmos nossos sentimentos, impedimos o cônjuge de conhecer parte de quem somos.

REVELAR DESEJOS

Outra fonte de mal-entendidos e frustrações no casamento é a deficiência em compartilhar desejos de forma positiva e apropriada. Esperar que o cônjuge satisfaça desejos não comunicados é uma tarefa impossível de realizar e somente traz decepções. Contudo, se expressarmos esses anseios ao cônjuge, pelo menos ele terá oportunidade para encontrar maneiras de satisfazer nossos desejos ou recusar fazê-lo.

Conheci pessoas que durante anos alimentaram expectativas de como gostariam de celebrar o aniversário de casamento, porém nunca

compartilharam essas aspirações com o cônjuge. Esperavam, ano após ano, que o outro percebesse e os surpreendessem. Espero que essas pessoas tenham muitos anos de vida pela frente, porque esse tipo de coisa só acontece uma vez a cada cem anos. Seria mais sensato compartilhar os desejos de maneira simples e clara, para que nosso cônjuge saiba exatamente o que nos agrada.

Informar os desejos ao cônjuge é uma parte vital da auto-revelação. Por exemplo, expressões ao estilo “quero isso, gostaria daquilo, o que realmente me faria feliz é...” são declarações que comunicam desejos. Observe que essas declarações, embora revelem informações, e algumas vezes pedidos, nunca fazem exigências. Por exemplo, se digo à minha esposa que gostaria de passar um fim de semana nas montanhas, estou lhe comunicando uma informação. Também poderia acrescentar um pedido: “Que tal irmos no terceiro fim de semana de agosto?”. Podemos compartilhar informação e solicitação ao mesmo tempo: “Querida, quando você tiver um tempinho, quero lhe contar algo que aconteceu comigo no trabalho hoje”.

Lembre-se, é muito fácil recair no hábito de falar pela outra pessoa. Por exemplo, evite frases como: “Você não deveria fazer isso hoje”. Seria melhor: “Eu gostaria que você não fizesse isso hoje”. Quando expressamos nossos desejos um ao outro, temos liberdade para escolher a melhor maneira de agir.

No entanto, não devemos manipular o cônjuge. “Você não acha que está muito tarde para ir ao *shopping* hoje à noite?” é uma declaração manipuladora. Uma alternativa melhor seria: “Não quero ir ao *shopping* hoje à noite. Acho que está muito tarde”. Nossa responsabilidade não é controlar as decisões do cônjuge, mas comunicar nosso desejo.

REVELAR COMPORTAMENTOS

Por que é necessário comunicarmos ao cônjuge as razões de nosso comportamento? Será que ele não pode simplesmente observar o que estamos fazendo? Sim e não. Embora minha esposa observe meu comportamento, talvez não saiba os motivos. Vamos supor que durante uma de nossas conversas ela perceba que estou bocejando, mas não sabe que um remédio para dor de cabeça, que tomei duas horas atrás, agora está me dando sono. Tenho certeza de que ela compreenderá se eu disser: “Querida, desculpe ter bocejado. Tomei um comprimido para dor de cabeça algumas horas atrás e

agora está me dando sono. Isso não quer dizer que perdi o interesse no que você diz”.

Esse processo de manter o cônjuge informado das razões de nossas atitudes pode envolver análise de comportamentos passados, presentes e futuros. Compartilhar coisas que pretendemos realizar no futuro pode dar ao cônjuge indicações sobre a maneira pela qual nos comportaremos até lá. Por exemplo, se um marido disser que planeja lavar o carro assim que voltar do jogo de futebol, a esposa saberá exatamente o que esperar das atitudes dele ao chegar em casa. A maioria das esposas aprecia muito receber esse tipo de informação. Em primeiro lugar, comunicar nossas intenções futuras ao cônjuge é uma forma de dizer que nos importamos com ele. Segundo, concedemos ao cônjuge a oportunidade para participar conosco. E, terceiro, é um modo de ajudar o cônjuge a organizar a vida dele e evitar surpresas desagradáveis às quais teria de se adaptar.

Hoje pela manhã, logo que acordei, disse à minha esposa que passaria a manhã toda trabalhando no jardim e à tarde escreveria um pouco. Perguntei o que achava da idéia. Ela achou o máximo (qualquer minuto gasto no jardim a deixa muito feliz) e também me contou os planos dela para o dia. Ambos concordamos e fomos à vida, compartilhando nossa intimidade, mesmo passando a maior parte do dia separados. A decisão de informar os desejos futuros e permitir que o cônjuge participe é um grande avanço na construção de intimidade no relacionamento.

Compartilhar comportamentos passados também pode transmitir ao cônjuge uma percepção de amor e interesse. Digamos que vocês dois concordem em mudar a decoração do quarto no próximo mês, inclusive comprando móveis novos, e que cada um comece a estudar a viabilidade do projeto. Duas semanas mais tarde, ambos já têm idéia do que desejam, mas ainda não compartilharam seus planos, causando em um de vocês, ou em ambos, a impressão de que o outro não está interessado no projeto. Esse mal-entendido pode ser evitado pela troca de informações: “Hoje passei numa loja de móveis e vi uma cama muito boa por um preço melhor ainda. Gostaria que você fosse comigo para dar uma olhada”. Agindo assim, o cônjuge perceberá seu interesse no projeto e se sentirá bem ao saber disso.

Em outro exemplo, imagine que seu cônjuge lhe diga: “Tentei ligar antes de sair do escritório, mas a linha aqui de casa estava ocupada. Desculpe não ter conseguido falar com você”. Provavelmente, você se sentirá bem ao saber

que houve uma tentativa de contato (a menos, claro, que interprete essa declaração como uma crítica ao fato de você passar tanto tempo ao telefone). Quem sabe, aproveitando que está lendo este capítulo, seria um bom momento para você compartilhar suas interpretações e dar ao cônjuge a oportunidade de esclarecê-las.

Compartilhar nosso comportamento presente talvez seja a última coisa que estamos dispostos a fazer, pois a maioria presume que o outro nos observa e, portanto, não há necessidade de verbalizar. Entretanto, descobri que o casal que aprende a compartilhar as atitudes em tempo real, especialmente as negativas, melhora de forma significativa o ambiente de comunicação. “Puxa, querida, deixei você falando sozinha há pouco, quando saí do quarto. Foi bobagem minha, me perdoe; estou tentando quebrar esse péssimo hábito. Na verdade, estou muito interessado no que você estava dizendo. Por favor, continue.” Para alguns casais, uma declaração nesses termos alteraria radicalmente o relacionamento.

Você também poderia dizer: “Estava falando alto com você, me desculpe”. Desse modo, seu cônjuge saberá que você tem consciência do próprio comportamento inadequado e está preocupado com o efeito que isso ocasiona. Até então, a única opção que restava a seu cônjuge era observar suas atitudes, pois ele não sabia que você estava consciente do problema e, muito menos, como o interpretava.

Suponha que seu marido entre no quarto e a veja chorando. Ele não tem idéia do motivo, mas se você disser que o choro não tem nada a ver com ele, e sim com o fato de sentir saudades de sua mãe e pensar que talvez nunca mais conseguirá falar com ela, estará fornecendo a seu marido informações preciosas e concedendo-lhe a oportunidade de participar, abraçando-a e confortando-a com palavras carinhosas. Se você fizer isso, ele não precisará adivinhar a razão de seu pranto ou ficar imaginando se foi ele quem agiu errado e fez você chorar. Reconhecer nossas atitudes e explicar os motivos que nos levaram a agir de determinada maneira é o caminho que conduz à intimidade e à compreensão.

É raro, numa conversa conjugal, compartilhar os cinco aspectos da autocompreensão de uma vez, embora geralmente apareçam dois ou três. Por exemplo, poderia dizer à minha esposa que estou contente com a decisão de comprarmos um fogão novo (sentimento) e que gostaria de comprá-lo neste final de semana (desejo), pois meu tempo durante a semana está escasso

(interpretação). Em outro exemplo, chego do trabalho e vejo minha lavanderia alagada (experiência sensorial) e penso que talvez a máquina de lavar esteja quebrada (interpretação). Estou muito cansado e não gostaria de verificar isso hoje (sentimento), porém, sei que não posso esperar até amanhã. Portanto, decido trocar de roupa e ver o que pode ser feito para sanar o problema (comportamento).

Essas declarações fornecem ao cônjuge a oportunidade de participar de nossas experiências e entender o modo pelo qual as interpretamos, limpando o relacionamento das suposições. Não precisamos ficar adivinhando o motivo do comportamento do cônjuge, pois estamos sendo honestos a respeito de como experimentamos e interpretamos a vida. Esse tipo de autocompreensão e auto-revelação aumenta consideravelmente o nível de relacionamento conjugal.

Procure praticar a auto-revelação diariamente por meio da elaboração de frases como “eu gostaria de... acho que percebi que... interpretei tal coisa assim e portanto me senti desse jeito”. A prática lhe permitirá compartilhar com seu cônjuge de modo cada vez mais espontâneo. Deve haver esforço de sua parte, mas o resultado proporcionado pela auto-revelação compensa o trabalho. No Capítulo 11, estudaremos o potencial de crescimento que lhe aguarda.

Preparação para o crescimento: prioridades e objetivos

O TEMPO PASSA, as coisas mudam, mas a pergunta que importa é: “Estamos crescendo?”. Há uma grande diferença entre mudar e crescer: as mudanças são aleatórias, porém, o crescimento é direcionado, tem propósitos, move-se para um objetivo. Quando planto uma horta, meu objetivo não é ter plantas de boa aparência, mas que produzam tomates, pepinos e abóboras. De maneira semelhante, o casamento não é apenas viver sob o mesmo teto e dar aos outros a impressão de que “fomos feitos um para o outro”. O objetivo é alcançar um relacionamento íntimo no qual estimulamos um ao outro a ser tudo aquilo que Deus deseja que sejamos. Para que esse crescimento aconteça, é necessário estabelecer prioridades e objetivos bem definidos.

O cristão deve certificar-se de que suas prioridades estão de acordo com as prioridades de Deus. Meus valores são os valores de Deus? O que é importante para mim também é importante para Deus? Minhas opiniões sobre a vida estão em harmonia com as opiniões de Deus? Para sermos vitoriosos, precisamos ajustar nossas prioridades às de Deus.

Prioridade é tudo aquilo que acreditamos ser importante, aquelas coisas que consideramos essenciais na vida. E quais são as coisas que o cristão, tradicionalmente, considera mais importantes? A maioria dos cristãos concordaria que a prioridade número um é nosso relacionamento e nossa comunhão com Deus. Nada é mais importante do que isso. Na verdade, o relacionamento com Deus influencia o restante de nossas prioridades. Se Deus é o autor da vida, então, o primeiro e mais importante passo para compreendermos a vida é conhecê-lo (cf. Jo 17:3). Se Deus comunicou-se conosco, portanto, ouvir sua voz é absolutamente necessário (Mt 11:15). Se ele nos ama, então nada mais nos trará alegria do que corresponder a seu amor (1Jo 4:19). Àqueles que parecem se preocupar apenas em adquirir roupas, comida e abrigo, Jesus ensina: “mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas. Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas” (Mt 6:32,33). Observe, portanto, que a questão não é simplesmente ter um relacionamento com

Deus, mas empenhar-se em buscar seu reino e sua justiça. É passar tempo em comunhão com Deus e adquirir as perspectivas dele para a vida.

A família é outra prioridade para a maioria dos cristãos. Acreditamos que Deus estabeleceu o casamento e a família como fundamentos da sociedade, o que torna a família uma unidade social imensamente importante. Dentro do relacionamento familiar, percebemos que a relação conjugal é mais fundamental do que a relação entre pais e filhos, pois o casamento é uma união íntima para a vida toda, ao passo que os filhos deixarão os pais para formar suas próprias relações conjugais. A qualidade do relacionamento conjugal também é importante porque influencia profundamente a relação entre pais e filhos.

Uma terceira prioridade para a maioria dos cristãos é a profissão. Talvez alguns não a considerem uma prioridade em separado, uma vez que não é possível alguém se relacionar com a família sem provê-la de cuidados financeiros (1Tm 5:8). Contudo, como as prioridades estão inter-relacionadas, essa análise poderia ser aplicada a qualquer rol de prioridades. Escolhi colocar a profissão como uma prioridade separadamente porque ela toma grande parte de nosso tempo. As Escrituras também salientam a importância do trabalho (Gn 1:28; 2Ts 3:10). Como existe bastante tensão entre a vida familiar e a profissão, aprender a equilibrar essas duas prioridades requer diligência.

A maioria dos cristãos também elegeria o ministério na igreja como uma das prioridades. Aqui, novamente, alguns pensarão que a vida e o serviço na igreja não estão separados da prioridade principal: nosso relacionamento com Deus. Assim como em todas as áreas da vida, nosso ministério na igreja é resultado de nosso relacionamento com Deus (Mt 28:18-20; Hb 10:24,25). A igreja representa o contexto em que servimos a Deus e fazemos isso porque o amamos e o conhecemos. Deus concedeu dons espirituais a cada cristão com a intenção de que os usássemos para melhorar a vida de outros cristãos e atrair não-cristãos para Cristo (Mt 4:10; 1Co 12:4-30; Hb 9:14).

Por acreditarmos que somos feitos à imagem de Deus (Gn 1:27) e que o corpo é templo do Espírito Santo (1Co 6:19,20), a maioria dos cristãos concordaria que um dos itens dessa lista de prioridades seria cuidar de nosso bem-estar físico, emocional e espiritual. Jesus nos disse que devemos amar o próximo como a nós mesmos (Mc 12:31). O cristão que não dispensa

cuidados adequados às suas próprias necessidades não terá condições de servir e amar seu próximo.

Não estou sugerindo ao cristão que essas cinco prioridades representam uma lista exaustiva. Outras prioridades podem incluir esportes, educação, relações sociais, atividades políticas e assim por diante. O importante é que o casal estabeleça as prioridades e consiga enunciá-las com clareza. O que é importante para vocês? Quais são cinco ou dez coisas que acreditam ser fundamentais? Não alcançaremos nossas prioridades sem antes estabelecermos quais são.

Que farão os cônjuges ao descobrirem que discordam das prioridades um do outro? Por exemplo, um marido pode considerar que sua profissão é mais importante do que passar tempo com a família. Nesse momento de sua vida ele considera que todo o tempo e esforços devem ser investidos para “chegar lá”. A família fica em segundo plano até alcançar seus objetivos profissionais. Isso pode ser declarado explicitamente pelo marido ou talvez só apareça quando ele apresentar sua lista de prioridades. A simples observação de seu modo de vida parece demonstrar que a profissão dele tem prioridade sobre a família.

Se houver discordâncias, devemos nos lembrar, em primeiro lugar, de que não se deve obrigar as pessoas a aceitar nossas prioridades, nem mesmo nosso cônjuge. O caminho não é forçar o outro, por meio de argumentação, a pensar como nós. Se há realmente divergências de prioridades, devemos reconhecê-las e procurar conciliá-las a fim de alcançarmos o máximo possível de nossos objetivos.

Tradicionalmente, o cristão estabelece as prioridades na seguinte ordem: (1) Deus, (2) família, (3) profissão, (4) igreja, (5) aprimoramento pessoal e (6) outras atividades e relacionamentos. No entanto, alguns cristãos não concordam com essa seqüência. Anos atrás, um amigo me mostrou a ilustração de uma mão humana que achei muito interessante. O polegar representa meu relacionamento e minha comunhão com Deus, e os outros dedos representam minhas quatro prioridades restantes. Assim como o polegar interage com os quatro dedos, da mesma forma meu relacionamento com Deus influencia as outras prioridades. À medida que compreendo a Deus e aprofundo minha intimidade com ele, me torno mais eficaz no cumprimento de minhas prioridades quanto a família, profissão, ministério e

bem-estar pessoal. Recebo de Deus não apenas sabedoria, mas também capacidade para realizar minhas prioridades.

Sob o senhorio de Cristo, posso empregar a maior parte de meu tempo e energias, seja qual for a circunstância, em qualquer uma das quatro prioridades. Por exemplo, se o dedo indicador representa “bem-estar pessoal” e hoje estou doente, então a maior parte de meu tempo será empregado para ir ao médico e me tratar. Isso não torna meu bem-estar pessoal mais importante do que a família ou a profissão. Apenas mostra a realidade de um dia específico em que, sob a orientação do Espírito Santo, precisei investir tempo e esforço para cuidar de mim mesmo.

O polegar, representando Deus, interage com os outros dedos que indicam outras prioridades. Se minha comunhão com Deus estiver firme, posso confiar nele para conduzir minhas prioridades em determinado dia ou circunstância. Se o casamento e a família são minhas prioridades e, por exemplo, hoje estou comemorando meu aniversário de casamento, provavelmente, Deus gostaria que eu dedicasse quantidades expressivas de tempo e energia na celebração desse acontecimento. Quando pensamos em prioridades nesses termos, fica óbvio que a comunhão com Deus se torna extraordinariamente importante, pois influencia a quantidade de atenção que dispensamos às outras prioridades na vida. Despender tempo para identificar essas prioridades pode melhorar tanto a comunicação como a intimidade.

Paul, alguém que conheci num congresso em Chicago, me disse:

Quando eu e minha esposa nos sentamos para escrever nossas dez prioridades principais para a vida, fiquei espantado com a semelhança entre as listas. Havia algum tempo vínhamos brigando sobre coisas pequenas e começávamos a sentir que éramos incompatíveis. Concentrar nossa atenção nas prioridades nos trouxe de volta aos pontos fundamentais e nos ajudou a perceber as coisas mais importantes na vida.

Paul e sua esposa, Beverly, passaram pela experiência enriquecedora de esforçar-se intencionalmente para identificar prioridades.

ESTABELECER OBJETIVOS

Nossas prioridades são estabelecidas em categorias gerais e indicam as coisas que consideramos mais importantes na vida. Os objetivos, por sua vez,

representam o caminho que percorremos para alcançar essas prioridades. Por exemplo, porque considero minha comunhão com Deus a coisa mais importante, e por acreditar que isso afeta minha qualidade de vida em todas as outras áreas, decidi separar um momento diário de quietude diante de Deus. Esse momento de silêncio é uma atividade que, creio, vai melhorar minha comunhão com Deus, mantendo-a viva e saudável. Por essa razão, estabeleci esse tempo diário como um de meus objetivos. Outro objetivo nessa área é freqüentar o culto nos finais de semana, onde louvo a Deus, ouço a pregação e procuro viver de acordo com a Bíblia. Observe que ambos os objetivos são mensuráveis, isto é, posso determinar facilmente se os estou cumprindo ou não, o que é exatamente a característica de um objetivo.

Se uma de minhas prioridades for desenvolver relacionamento familiar, então, meus objetivos se tornam declarações específicas de coisas que me ajudarão a desenvolver bons relacionamentos familiares. A lista a seguir poderia ajudar a alcançar esse objetivo:

1. Férias em família pelo menos uma vez ao ano.
2. Períodos devocionais diários com a família.
3. Orar com cada filho antes de colocá-los para dormir.
4. Distribuir responsabilidades a cada membro da família, de acordo com a idade.
5. Reunir a família uma vez por semana para compartilhar necessidades e resolver conflitos internos.

Poderíamos adicionar ainda outros quinze ou vinte objetivos semelhantes para desenvolver bons relacionamentos familiares. Observe que cada objetivo acima é específico o suficiente para determinarmos se está sendo cumprido ou não. Por exemplo, a frase: “Gostaria que todos em minha família se entendessem melhor” não é um objetivo bem definido. Como saber se o relacionamento está melhorando ou não? Objetivos devem ser mensuráveis e atingíveis, do contrário se tornam apenas sonhos.

Estabelecer objetivos e esforçar-se para realizá-los é procedimento-padrão na maioria das profissões, um conceito ao qual estamos bastante acostumados, pois fazemos isso regularmente. No entanto, muitos nunca estabeleceram objetivos para o relacionamento conjugal. Se desenvolver

intimidade é uma de nossas prioridades, então, a maneira mais eficaz de alcançar esse objetivo é traçar metas realistas e mensuráveis. Nesse sentido, o casal precisa responder a algumas questões.

- O que melhoraria nosso relacionamento conjugal?
- O que gostaríamos que acontecesse em nosso casamento?
- Quais atividades trariam mais ânimo para o casamento?
- Ajudaria estabelecer um momento diário para conversarmos?
- Com que frequência gostaríamos de:
 - Sair para jantar?
 - Fazer sexo?
 - Viajar ou caminhar no parque?

Responder a essas questões nos ajudará a estabelecer objetivos claros, eliminando idéias vagas que atrapalham a realização das prioridades. Estabelecer metas nos transporta do reino do “gostaria” para o caminho seguro que nos conduz ao bom casamento.

Talvez vocês descubram que têm dificuldades para concordar sobre determinados objetivos. Por exemplo, sua esposa deseja que todos os dias haja um período para conversar. Entretanto, você considera isso impraticável e sugere que um objetivo mais realista seria três ou quatro vezes por semana. Nesse caso, é importante ouvir o que o outro tem a dizer e estar disposto a negociar. Lembre-se de que *algum* progresso é melhor do que *nenhum*. De modo geral, começamos o processo de crescimento conjugal com passos pequenos, para depois realizarmos passos maiores.

Pessoas muito organizadas, altamente motivadas e perfeccionistas muitas vezes partem para o tudo ou nada. Eles querem tudo funcionando corretamente, como manda o figurino. Em busca do “casamento perfeito”, têm dificuldade para aceitar qualquer coisa abaixo de 100%. Na verdade, a maior parte do crescimento ocorre aos poucos. Criaremos um ambiente de crescimento mais sadio se elogiarmos os avanços pequenos que o cônjuge está disposto a fazer, em vez de criticá-lo por não ter feito mais. Ninguém gosta de ser criticado, e todos apreciam o elogio genuíno. É melhor estabelecermos um objetivo pequeno e realista, alegrando-nos com sua conquista, do que fixar

uma meta ambiciosa e sentir que fracassamos porque não conseguimos alcançá-la.

Quando um objetivo não é comunicado e existe apenas na mente de um dos cônjuges, isso cria conflitos e decepções; um trabalha para alcançar o objetivo, mas o outro não faz idéia de qual seja esse objetivo, exceto por meio das exigências que percebe no cônjuge. Quando concordamos que a importância de um objetivo é digno de nosso tempo e nossa energia, aumentamos a probabilidade de conquistá-lo. É bastante provável que vocês nunca tenham conversado sobre a frequência com que gostariam de fazer sexo. Cada um tem um objetivo próprio, mas se não for declarado em palavras e consentido mutuamente, será uma fonte de conflito. Caso compartilhem os objetivos pessoais e não consigam chegar a um acordo, então é possível negociar. Um objetivo consentido, apesar de não ser exatamente com a frequência desejada, é um passo na direção certa.

Não há como minimizar a importância de estabelecer objetivos. Ao olhar para trás, provavelmente, você perceberá que muito de suas realizações de vida foi alcançado por meio de objetivos estabelecidos. Talvez não os tenha formulado por escrito, mas em sua mente eram objetivos claros e você batalhou para que se realizassem. Os casamentos que experimentam os graus mais altos de intimidade são aqueles em que o casal definiu objetivos específicos, realistas e mensuráveis, e trabalhou para que fossem alcançados. Descrever nossos objetivos com clareza é uma forma de caminhar em direção ao alvo.

Estabelecer metas ajuda o casal a “sintonizar” e trabalhar em harmonia. Conheci Kathy em um congresso matrimonial em Sioux City, Iowa, onde falei sobre as “cinco linguagens do amor”. Ela identificou sua linguagem principal com o *Tempo de Qualidade*, pois se sentia amada pelo marido quando passavam tempo dedicando total atenção um ao outro. Ao final da palestra, ela me disse:

Minha vida mudou quando eu e meu marido colocamos como objetivo caminhar juntos toda quinta-feira após o jantar. Foi como se tivéssemos voltado aos tempos de namoro. Antes disso, eu começava a pensar que não era mais importante para ele. Quando o convidava a caminhar, ele geralmente dizia que tinha outra coisa para fazer, e isso me deixava com um sentimento de rejeição. Agora ele marca no calendário os dias que saímos para caminhar. Em

três meses deixamos de sair apenas uma vez, e isso porque ele ficou doente. Não acho que essa caminhada seja tão importante para ele quanto é para mim. Mas é exatamente isso que me faz sentir tão bem; ele está disposto a me agradecer para eu me sentir amada.

Kathy e seu marido, Bob, estão colhendo os benefícios de estabelecer metas.

Determinar prioridades e delinear objetivos realistas são maneiras eficientes de estimular o desenvolvimento matrimonial. Mesmo que você não estabeleça prioridades e objetivos, certamente seu casamento continuará mudando com o passar do tempo, mas haverá pouco crescimento conjugal.

Peço que estabeleçam uma sessão de planejamento semanal em que ambos conversem e declarem cinco a dez prioridades para a vida. Depois disso, pelas próximas cinco a dez semanas, façam sessões semanais para se concentrarem em objetivos realistas que estejam relacionados ao cumprimento dessas prioridades. Um casal com um plano delineado alcançará maior crescimento conjugal do que o casal que apenas segue com a maré da vida. Como diz o adágio popular: “Quem não sabe para onde vai não chega a lugar nenhum”.

Se estiver pensando que não tem tempo para planejar uma sessão semanal, portanto, o próximo capítulo foi feito especialmente para você.

Reservar tempo para as coisas importantes

SERÁ QUE DEUS não sabia o quanto estaríamos ocupados hoje em dia? Se soubesse, deveria ter feito o dia mais longo do que apenas 24 horas, ou será que buscamos produzir mais do que ele queria que fizéssemos? Certa noite, quando eu e minha esposa voltávamos para casa às 23h45, depois de um acampamento de jovens da igreja, comentei com ela: “Sabe, acho que Jesus não andava tão atarefado como nós”. Quando leio os Evangelhos, vejo Jesus em atividade e não apressado, fazendo o bem e não sobrecarregado. Tenho esse pensamento recorrente de que talvez Jesus andasse num compasso diferente. Será que somos mais influenciados por nossa cultura do que por Cristo e colocamos atividades no lugar da realização? Houve uma época em que as pessoas tinham tempo para se visitar, os membros da família faziam as refeições juntos, deslocavam-se juntos para a igreja e sentavam-se juntos, e quando os amigos morriam, havia tempo para ir ao funeral. Naturalmente, isso foi antes dos “poupa-tempos”: máquinas de lavar roupas, secadoras, portas de garagem automáticas, microondas, computadores, abridores elétricos, fogões com dois fornos, máquinas de costura, controle remoto, secretárias eletrônicas e outras coisas, tudo com o objetivo de poupar nosso tempo. Irônico, não acha? E o que fazemos com todo o tempo que economizamos? Alguns sociólogos acreditam que a tecnologia avançada favoreceu o individualismo e o isolamento, pois passamos a dedicar nossa energia a nos tornar indivíduos bem-sucedidos, resultando na perda do ideal de construir uma boa família.

Como cristãos, sabemos que o significado supremo da vida encontra-se no relacionamento: primeiro com Deus, e depois com as pessoas. Em nível humano, a relação conjugal foi planejada por Deus para ser o mais íntimo dos relacionamentos. A relação entre pais e filhos vem em segundo lugar. Contudo, alguns ainda buscam atividades que têm pouco a contribuir para o relacionamento conjugal e familiar. De vez em quando, sofremos algum espasmo de culpa, porém não o suficiente para interrompermos a loucura em que nos embrenhamos. Se você sente o estresse da falta de tempo, algo que

todos nós sentimos em alguma medida, então peço que continue a ler este capítulo com atenção.

Há pouca utilidade em discutir gerenciamento de tempo se você ainda não decidiu aonde gostaria de chegar em seu casamento. Caso já tenha determinado que seu casamento é uma de suas prioridades, e estabelecido objetivos que gostaria de alcançar nesta semana, neste mês ou neste ano, então pode começar a reservar tempo para colocá-los em prática. Observe que eu disse “reservar tempo”. Todas as pessoas dispõem da mesma quantidade diária de tempo: 1.440 minutos. A forma como escolhemos gastá-los depende inteiramente de nós. Talvez você esteja pensando que isso é um sonho, que não é você quem decide seu tempo, são os outros que o controlam: patrão, filhos, igreja, vizinhos e até aquela torneira pingando. Concordo que a maior parte de nosso dia é planejado dessa maneira. Contudo, esses compromissos são escolhas que fizemos no passado: foi sua escolha aceitar o emprego atual e as exigências de tempo decorrentes dele; foi sua escolha ter uma pia que, como se sabe, de vez em quando vaza e é preciso consertá-la pessoalmente ou chamar um encanador para isso.

Já ouviu alguém reclamar que não encontra tempo para fazer alguma coisa? Será que você mesmo não disse isso alguma vez? Será mesmo verdade que não temos tempo para nossas obrigações? O verbo *dever* significa estar obrigado moralmente, por força de consciência ou senso do dever. Acaso não temos tempo para nossas obrigações morais? Como cristãos, penso que a resposta é não.

Temos tempo para tudo que devemos fazer. Se não estamos cumprindo nosso *dever*, precisamos examinar a forma como usamos o tempo, pois certamente exercemos controle sobre ele. O principal empecilho para alocarmos tempo para nossos objetivos é o compromisso excessivo com atividades que não nos ajudam a alcançar esses objetivos. Gerenciar o tempo é simplesmente questão de utilizá-lo para realizar o que acreditamos ser nosso dever, ou seja, prioridades e objetivos.

A frase *gerenciar o tempo* indica que temos a responsabilidade de controlá-lo. Muitas vezes, temos a ilusão de que as circunstâncias e os outros controlam nosso tempo. Enquanto pensarmos dessa forma, nossos objetivos não serão cumpridos e nossas prioridades não passarão de generalidades retóricas. Somente quando controlarmos nosso tempo teremos condições de

cumprir os objetivos, alcançar as prioridades e investir a vida naquilo que acreditamos ser importante.

Assim, os objetivos que você estipulou para seu casamento devem ser encaixados nos 1.440 minutos de que dispõe todos os dias. Se tais objetivos são dignos e impulsionam a conquista daquilo que acredita ser importante na vida, então vale a pena o esforço para encaixá-los em sua rotina a fim de alcançá-los.

ANALISAR O USO DO TEMPO PRESENTE

Sejamos práticos: se você realmente deseja alcançar os objetivos que estabeleceu, de quanto tempo precisará? Proponho que faça uma estimativa e coloque-a ao lado de cada objetivo. Por exemplo, quanto tempo deseja gastar a cada dia, conversando com seu cônjuge?

A maneira mais fácil de encontrar tempo para alcançar novos objetivos é examinar os momentos não reservados para atividades fixas. Alguns casais dirão que é exatamente esse o problema, pois não dispõem de tempo livre. Isso nos leva de volta à minha primeira sugestão: *examine como você usa seu tempo*. Alguns são avessos à análise do uso do tempo em suas profissões, pois a associam às avaliações feitas por supervisores. Porém, não há ninguém nos observando quando avaliamos a forma pela qual gastamos nosso tempo pessoal. Nesse caso, estamos apenas tentando perceber como gastamos o tempo a fim de decidirmos se é necessário realizar mudanças. Afinal, estamos falando de nossa vida. Aqui, quem supervisiona nosso tempo somos nós; portanto, essa reavaliação não deveria causar apreensão.

Uma forma de alcançar esse objetivo é dispor oito colunas numa folha de papel, começando na primeira coluna da esquerda com as horas do dia (proponho iniciar a contagem a partir da meia-noite). Nas outras sete colunas à direita, coloque os dias da semana, começando pelo domingo e terminando no sábado. Ao lado de cada hora e na coluna correspondente ao dia da semana, escreva o que geralmente faz nesse período. Como ponto de referência, comece pensando no que fez ontem, registrando os detalhes desde a hora que acordou até quando foi dormir. Após ter completado essa tarefa individualmente compartilhe as anotações com seu cônjuge. Se o objetivo é passar quinze minutos conversando um com o outro, verifique o melhor momento e, se for o caso, faça ajustes de forma que cumpra seu objetivo.

O primeiro passo para realizar as modificações necessárias é saber como usamos nosso tempo. Alguns terão mais facilidade para concluir esse estudo porque sua vida é mais organizada do que a de outros. Por exemplo, o trabalho e os compromissos diários de algumas pessoas são mais previsíveis e fáceis de gerenciar. Quem trabalha das 8 às 17 horas terá mais facilidade para listar o tempo dedicado ao trabalho do que aquele cujo horário profissional depende exclusivamente de si mesmo. No entanto, este último terá mais liberdade para arranjar tempo com o cônjuge durante o dia.

DECIDIR O QUE EXCLUIR

Perguntaram a um casal com seis filhos como conseguiam dar conta do recado. A resposta deles: “Não conseguimos”. O fato é que ninguém consegue fazer tudo. Por isso, precisamos decidir, entre as muitas coisas boas, quais são as mais importantes.

Caso o estudo revele pouca disponibilidade de tempo, haverá dificuldade para alcançar os objetivos estabelecidos, pois será preciso eliminar algo que estejam fazendo atualmente. Temos pré-disposição ao hábito, e nem sempre é fácil cortar atividades com as quais estamos acostumados. Porém, se nossos objetivos e nossas prioridades são coisas que “devemos fazer”, sem dúvida encontraremos tempo para elas.

A pergunta principal é: o que excluir? Quais atividades presentes não favorecem alcançarmos as prioridades que estabelecemos? Se puder responder a essa pergunta, então terá identificado atividades que poderá cortar. Talvez sejam coisas benéficas ou até divertidas, mas, se não ajudam a atingir os objetivos de vida, será necessário tomar decisões firmes.

Quando alguns casais registram as tarefas diárias e começam a procurar atividades que não os ajudam a alcançar os objetivos propostos, o culpado mais óbvio e comum é o tempo gasto diante da televisão. Para algumas pessoas, é muito difícil reduzir esse tempo. Sem consciência do vício, muitos se sentem desconfortáveis e até mesmo se aborrecem por causa da redução de horas nessa atividade. É importante, porém, reduzir atividades não relevantes a fim de dedicarmos tempo àquelas que concordamos serem as mais significativas. A dor talvez seja real, mas os resultados serão gratificantes. Um relacionamento conjugal íntimo é, de longe, muito mais empolgante e recompensador do que qualquer programa de televisão. Não estou sugerindo

que devemos eliminar totalmente a televisão. Para alguns casais, assistir à TV é uma forma de aliviar a tensão depois de um dia extenuante no trabalho. Contudo, estaremos sacrificando o desenvolvimento do casamento se usarmos todo o tempo livre para relaxar em frente à televisão.

Algumas vezes fazemos isso simplesmente por força do hábito. Como, aparentemente, não vemos muita novidade no casamento, passamos a gastar nosso tempo sentados diante da telinha. Após algum tempo, ficamos tão amigos dos personagens que passamos a conhecê-los tanto como conhecemos nosso cônjuge ou mais. A fim de mudar esse padrão, teremos de analisar o que aconteceu, buscar o desejo de adquirir intimidade no casamento e disposição para realizar mudanças. Observe, contudo, que haverá pouco sucesso em mudar o hábito do cônjuge por meio da força. A decisão de assistir menos à televisão deve partir do indivíduo. Críticas e comentários negativos sobre os hábitos televisivos do cônjuge só servirão para aumentar a tensão entre o casal. Será mais produtivo aproveitar bem o tempo em que estiverem juntos do que criticar o outro porque você queria mais.

Talvez você descubra que se sobrecarregou com atividades boas, como as programações na igreja. Sua incumbência é decidir quais coisas boas deve eliminar para reservar mais tempo às coisas melhores. Não tenha pressa para cancelar esses compromissos assumidos, pois isso seria irresponsável. A própria Bíblia afirma a importância de mantermos a palavra (Sl 15:4). Contudo, a maioria dos compromissos sociais e da igreja tem duração determinada. Por exemplo, você pode renunciar seu cargo na diretoria do clube para o próximo ano. Após o término de suas funções, pode decidir usar o tempo livre para se dedicar ao relacionamento conjugal. Comunicar ao cônjuge a disposição de investir mais tempo de qualidade no relacionamento conjugal num futuro próximo é um passo importante para criar um ambiente mais favorável nesse decorrer. A maioria dos cônjuges aceitará esperar por algo que promete melhorar o relacionamento conjugal.

DELEGAR RESPONSABILIDADES

Alguns casais poderiam obter mais tempo simplesmente delegando responsabilidades específicas aos filhos. Por exemplo, uma mãe não precisa recolher e lavar a roupa de cada membro da família. Se a criança tem altura suficiente para colocar suas roupas na máquina de lavar, provavelmente

também tem idade suficiente para manuseá-la. Nesse processo, não apenas ganhamos tempo mas também treinamos os filhos para assumirem responsabilidades. De maneira semelhante, os adolescentes podem aprender a cortar a grama e realizar outras tarefas domésticas à altura.

Alguns pais afirmam que tentaram dividir tarefas com os filhos, mas que estes não aceitaram. Minha sugestão é reunir semanalmente todos os membros e falar sobre maneiras de melhorar a vida em família. Oferecer às crianças oportunidade para expressar suas idéias e ouvir as nossas produz um ambiente onde se sentem parte da família e, portanto, têm certas responsabilidades. De acordo com minhas observações, casais que realizam essas reuniões obtêm maior cooperação por parte das crianças do que famílias em que os pais apenas dão ultimatos aos filhos. As crianças têm maior propensão a aceitar responsabilidades quando participam da análise das tarefas familiares e têm liberdade para opinar quanto à justa distribuição dessas atividades.

Quero lembrar ao casal que se sente mal por não ser capaz de fazer tudo pelos filhos que adultos responsáveis não aparecem num passe de mágica quando completam dezoito anos de idade; esses dezoito anos são a fase em que eles se desenvolvem. Se a criança não aprendeu a ter responsabilidades em casa, não aprenderá como calouro na universidade. Prestamos um desserviço a nossos filhos quando fazemos tudo e não exigimos nada.

Alguns casais desaprovam a idéia de delegar responsabilidades domésticas aos filhos, pois imaginam que para treiná-los gastariam mais tempo do que se eles mesmos realizassem as tarefas. Logo, para essas pessoas, delegar não economiza tempo, pelo contrário. O problema desse raciocínio é a forma como os pais vêm delegando responsabilidade aos filhos. Se durante a reunião familiar foram estabelecidas certas responsabilidades, é preciso estipular também as conseqüências caso o cumprimento falhe.

Por exemplo, se foi estabelecido que o adolescente deve cortar a grama todo sábado após o almoço, a conseqüência do descumprimento é não deixar que ele use o carro naquele final de semana. Estabelecer conseqüências elimina a necessidade de “pegar no pé” do adolescente para que cumpra sua tarefa. Uma vez estabelecida a relação tarefa/conseqüência, não é necessário mencioná-la novamente, pois se não for cumprida, o adolescente simplesmente sofrerá as conseqüências. A maioria deixará de cortar a grama apenas uma vez. Aprenderão a ser responsáveis quando perceberem que você

é gentil, porém firme ao aplicar as conseqüências. Elogiar o bom trabalho realizado também é uma boa maneira de motivação.

Outra forma de conseguir mais tempo para investir no casamento é contratar pessoas para realizar certas tarefas domésticas. Quando meu filho entrou na faculdade, perdi meu cortador de grama oficial. Fiquei tão acostumado a não ter mais essa responsabilidade que eu e minha esposa decidimos que valeria mais a pena pagar alguém do que eu voltar a gastar tempo com isso. Felizmente, há várias empresas que prestam esse tipo serviço em meu bairro, de forma que os preços não são muito altos. Essa decisão me poupou duas horas por semana.

Em muitas famílias, a esposa trabalha fora e ainda tem de preparar as refeições e cuidar da casa. Essa rotina é cansativa e deixa pouco tempo para conversas ou sexo. Talvez algumas dessas responsabilidades pudessem ser delegadas ao marido. Muitos homens estariam dispostos a limpar a cozinha e lavar a roupa para terem mais tempo de relacionamento íntimo com a esposa.

Esposas, esta é somente para vocês: se o marido aceitar uma tarefa doméstica qualquer, qual das frases abaixo representaria melhor sua reação diante do serviço dele?

- Deixo que faça do jeito dele.
- Critico a forma como ele realiza a tarefa.
- Ofereço conselhos não solicitados.
- Demonstro gratidão.
- Faço alguma coisa de que ele gosta como retribuição.
- Resmungo que não saiu como eu esperava.

Delegar responsabilidades ao cônjuge, filho ou profissional contratado significa que a tarefa não sairá da forma como você mesmo faria. Lembre-se, o objetivo não é atingir a perfeição, mas liberar tempo para as coisas que são importantes.

AGENDAR COM ANTECEDÊNCIA

Quando me refiro a agendar, não se trata de uma idéia que uma senhora me relatou: o marido andava muito atarefado com o trabalho e outras atividades, há tempos não faziam as refeições juntos. Sem dizer qualquer coisa ao

marido, essa esposa pegou a agenda dele e marcou o nome dela para um almoço ao meio-dia da quinta-feira seguinte. Alguns dias depois ela viu que seu nome havia sido riscado da agenda e em seu lugar, um almoço de negócios; o marido nunca comentou nada sobre isso. Esse tipo de subterfúgio geralmente traz pouco resultado.

Estou falando sobre a abordagem direta em que os dois usam suas agendas e decidem, de comum acordo, marcar um tempo para ficarem juntos. Pode ser um jantar, uma volta na praça, um piquenique ou uma viagem no final de semana, enfim, algo diferente do dia-a-dia. Para a maioria dos casais, nada acontece se esses momentos não forem agendados com antecedência. Muitos descobriram que a única forma de passarem tempo juntos é agendando uma data semanal. Isso exige disciplina, mas mostra qual é nossa prioridade; em geral encontramos espaço na agenda para aquilo que é importante.

Alguns dirão que é desagradável ter de *agendar* momentos com o cônjuge, uma vez que acreditam na espontaneidade da relação. Contudo, em nossa sociedade onde todos os minutos são contados, se não agendarmos tempo de qualidade com o cônjuge para conversar, ter relações sexuais, discutir e resolver problemas juntos, provavelmente nossos objetivos serão alcançados apenas esporadicamente. Assim, o planejamento antecipado deveria ser encarado como algo positivo, e não negativo. É emocionalmente encorajador saber que o cônjuge se preocupa conosco a ponto de agendar um período para dedicar-se com exclusividade a nós. Ainda há espaço para a espontaneidade pelo modo como agendamos esses momentos, pois o propósito dessa tarefa é garantir tempo disponível.

Lembro-me de uma esposa que disse: “Tinha aversão a agendar nossas relações sexuais, pois sempre pensei que isso era uma daquelas coisas que deveriam ser totalmente espontâneas. Mas, quando me dei conta de que a última vez que fizemos sexo havia três meses, percebi que a espontaneidade não estava funcionando. Agora que sabemos de antemão quando estaremos juntos, nos tornamos mais criativos ao nos prepararmos para essas ocasiões”. Quaisquer que sejam seus objetivos, a possibilidade de vir a realizá-los aumentará significativamente se forem agendados.

INCENTIVAR UM TEMPO A SÓS

Ao agendar tempo de qualidade juntos, não se esqueça de que cada um precisa de tempo de qualidade a sós, tempo para pensar, orar e refletir sobre a vida. Enriquecemos um ao outro somente quando estamos pessoalmente enriquecidos. O casal precisa cooperar para que cada um tenha seu momento de reflexão pessoal.

A Escritura registra que Jesus buscava isolamento em algumas ocasiões (Mc 1:35; Lc 4:42; 5:16). Se isso era importante para ele, não é menos importante para nós. Precisamos de algum tempo a sós para revigorar a saúde emocional, espiritual e física; tempo para meditar, pensar, ler, caminhar, orar, cheirar uma flor ou qualquer outra atividade significativa e revitalizante.

Em termos práticos, pode oferecer-se para cuidar das crianças enquanto o outro passa algum tempo sozinho; estimular o cônjuge a abandonar momentaneamente uma tarefa doméstica para se dedicar a algo que de fato goste de fazer. Todos nós precisamos desses momentos a sós. Cônjuges que incentivam um ao outro a encontrar tempo para essas experiências solitárias melhoram o tempo de qualidade que passam juntos.

Nos dois últimos capítulos, tratamos de como superar as barreiras da falta de tempo que nos impedem de construir intimidade e comunicação. Contudo, estamos cientes de que, às vezes, o que chamamos de falta de tempo é, na verdade, uma barreira emocional. Quando afirmamos que não temos tempo, com isso queremos dizer que há razões emocionais para não passarmos tempo juntos. Talvez haja amarguras por causa de alguma coisa que o cônjuge fez, ou talvez o medo de nos relacionarmos intimamente nos leve a estar sempre atarefados. Conforme uma esposa me disse: “Como estou sempre correndo de um lado para o outro, é difícil para ele me abraçar, conversar comigo ou ficar perto de mim”. Para lidar com esses problemas emocionais, não basta termos todo o tempo do mundo. Discutiremos essas questões no próximo capítulo.

Identificar as diferenças

ANTES DE BRETT SE CASAR, ficava imaginando como seria maravilhoso acordar cedo e tomar café da manhã com sua esposa, Allyson. Depois do casamento, descobriu que Allyson não gostava de acordar cedo. Além disso, também imaginava como seria bom caminhar no meio do mato e dormir numa barraca, mas descobriu que o mais próximo que Allyson chegava de uma aventura dessas era passar uma noite num hotel. Brett achava importante economizar; pagou à vista o anel de noivado (um anel pequeno e discreto, diga-se). A filosofia de Allyson, ao contrário, era: “Compre hoje, amanhã pode ser tarde demais”. Brett acreditava que havia respostas racionais para tudo na vida, e seus pensamentos prediletos geralmente começavam com:

— Veja bem, vamos analisar essa situação.

— Estou cansada de analisar. Por que não podemos, só desta vez, fazer alguma coisa sem ficar pensando muito? — Allyson respondia.

OS OPOSTOS SE ATRAEM

A maioria das pessoas poderia muito bem se identificar com Brett e Allyson. A forma pela qual pensamos, agimos e encaramos a vida de modo geral é bem diferente da de nosso cônjuge. Na verdade, alguns dirão: “Nós somos diferentes em tudo, assim como a noite é diferente do dia. Não sabemos explicar como conseguimos ficar juntos”. Nem todos os casais têm diferenças tão profundas assim, mas a maioria poderia identificar facilmente várias áreas em que são muito diferentes do cônjuge.

Muitas de nossas diferenças se desenvolveram durante o processo de crescimento, conforme vimos no Capítulo 2. Ao observarmos nossos pais, cujo comportamento nos serviu de exemplo, nos identificamos com a visão deles ou fazemos tudo deliberadamente ao contrário, em reação àquilo que percebemos como negativo. Cada um de nós desenvolveu um padrão único de respostas emocionais, sociais, intelectuais e espirituais.

Nossas diferenças também estão baseadas no fato de que somos criaturas de Deus. Ele é infinitamente criativo. Nenhuma criatura é exatamente igual à outra; somos todos originais. Deus nos criou dessa maneira a fim de que nos

completássemos mutuamente. Por isso, quando começamos a namorar, sentimos atração por alguém diferente de nós mesmos: ele é tímido, e ela, extrovertida; ele leva tudo a sério, e ela é sossegada; ele é perdulário e gosta de comprar coisas bonitas para sua namorada, e ela se sente muito especial com isso porque sua tendência é poupar ao máximo. Os opostos se atraem. No processo de namoro, geralmente nos sentimos atraídos por pessoas que complementam nossa personalidade.

Outras diferenças estão arraigadas nos papéis que a sociedade impõe a homens e mulheres. Por exemplo, a sociedade ocidental ensina os homens a não demonstrar as emoções, ao passo que as mulheres estão livres para expressar todos os sentimentos. Pesquisas mostram que homens e mulheres nos Estados Unidos têm a tendência de seguir esse padrão cultural. Todavia, o fato de haver milhares de homens e mulheres que não se encaixam nesse padrão demonstra que isso não é uma característica relacionada ao sexo, mas à cultura.

Em resumo, nossas diferenças surgem pelo fato de sermos criaturas de um Deus infinito e criativo, crescendo em ambientes familiares diferentes, aprendendo a conviver com papéis sexuais estabelecidos pela cultura e influenciados por nossa composição genética singular.

Não posso prever quais diferenças específicas surgirão em seu casamento, mas posso prever que elas se manifestarão. Neste capítulo, quero compartilhar algumas diferenças que observei como conselheiro de casais ao longo dos últimos trinta anos. Creio que você se identificará com algumas delas.

O diurno e o notívago

James casou com a idéia de ir para cama com sua esposa, Susan, por volta das 22h30, todas as noites, às vezes para fazer sexo antes de dormir, outras vezes simplesmente para ficarem juntos e jogar conversa fora. Entretanto, nunca sequer passou pela cabeça de Susan deitar-se nesse horário. Na verdade, esse período entre as 22 horas e a meia-noite era aquele momento mais gostoso em que ela se dedicava a ler, pintar, jogar ou qualquer coisa que exigisse muito de sua energia. Ela é a típica representante daqueles que gostam do período noturno, homens ou mulheres. E o mundo está cheio dessas pessoas se casando, com frequência, com aqueles que gostam de acordar cedo e

aproveitar o dia. São aquelas pessoas que às 6 da manhã estão no pique total, mas lá pelas 22 horas já estão sem energia. Enquanto o diurno salta da cama com todo o entusiasmo, pronto para enfrentar o mundo, o notívago se esconde embaixo das cobertas, pensando: “Só pode ser brincadeira. Ninguém consegue acordar de manhã tão animado desse jeito”.

Antes do casamento, aquele que chega às 22 horas sem energia é recarregado pelo entusiasmo do notívago. Nas palavras de James: “Susan é a única pessoa que conseguia me manter acordado depois das 10 horas da noite. Foi por isso que me apaixonei por ela”. Antes de se casarem, Susan lhe disse: “Não me acorde pela manhã; esse não é meu melhor momento do dia”. James concordou carinhosamente com o pedido, mas até então desconhecia o mau humor da esposa ao acordar antes do meio-dia.

O mar Morto e o riacho borbulhante

Quem conhece a geografia de Israel sabe que o mar da Galiléia escoar para o sul, via rio Jordão, e desemboca no mar Morto, que por sua vez não escoar para lugar nenhum. Muitos têm esse tipo de personalidade. São pessoas que armazenam num grande reservatório todo tipo de pensamento, sentimentos e experiências da vida, e vivem felizes assim, sem compartilhar nada com ninguém. Se você perguntar a um mar Morto: “O que aconteceu? Por que você está tão calado hoje?”, provavelmente ele dirá, com sinceridade: “Não aconteceu nada. O que faz você pensar que aconteceu alguma coisa?”. O mar Morto é feliz desse jeito; não vê necessidade de conversar.

Em outro extremo está o riacho borbulhante, aquele indivíduo que percebe tudo ao redor e compartilha essas informações em tempo real e geralmente em menos de um minuto. Fala sobre tudo o que ouve e vê; e se não há ninguém por perto para conversar, telefona: “Deixa eu te contar o que aconteceu comigo hoje”. Essa pessoa não tem reservatório; fala sobre tudo aquilo que experimenta.

É bastante comum o mar Morto casar-se com um riacho borbulhante. Antes do casamento, ambos consideram suas diferenças atraentes. Por exemplo, durante o namoro o mar Morto não se preocupa em pensar: “E, agora, sobre o que vou falar esta noite?”. Tudo o que tem a fazer é ouvir, assentir, exprimir alguns “hum-hum” e deixar que o riacho borbulhante se encarregue do resto. Por sua vez, o riacho borbulhante vê no mar Morto uma

pessoa atraente porque é um ótimo ouvinte. Contudo, após cinco anos de casamento, talvez o riacho borbulhante comece a pensar: “Todo esse tempo juntos e ainda não te conheço”, ao passo que o mar Morto dirá: “Já te conheço muito bem. Quem me dera parasse de falar e me desse um pouco de sossego”.

O maníaco por arrumação e o desleixado

“Nunca conheci alguém tão desleixado quanto Barry”, disse Meredith. Quantas esposas falaram a mesma coisa sobre seus maridos menos de um ano após o casamento? No entanto, é interessante observar que antes do matrimônio isso não a incomodava. Com certeza ela deve ter notado que o carro dele estava quase sempre sujo e que seu apartamento não era tão arrumado quanto ela gostaria. No entanto, pensava: “Barry é tranquilo com essas coisas. Isso é bom, gostei! Eu preciso mesmo relaxar um pouco”. Barry, por sua vez, viu Meredith como um anjo que caiu do céu: “Puxa, Meredith é maravilhosa! Que esmero! Não preciso mais me preocupar com essa bagunça. Com certeza ela vai deixar tudo limpinho daqui por diante”. Três anos após o casamento, ele passou a ser bombardeado com pedras verbais de acusação e não entendia por que ela ficava tão irritada por causa de um par de meias sujas.

O assertivo e o passivo

Há um antigo ditado que diz: “Alguns lêem história; outros fazem história”. Geralmente essas duas personalidades contrastantes se casam uma com a outra. O cônjuge assertivo acredita que cada dia representa uma nova oportunidade para progredir e promover a causa, isto é, tudo aquilo que deseja ou crê ser o certo a fazer. Ele utilizará todos os meios, revirará todas as pedras e fará tudo o que for humanamente possível para atingir seus objetivos de vida. O cônjuge passivo, ao contrário, gasta o tempo analisando, refletindo, ponderando as variantes e condicionais, sempre esperando que alguma coisa boa aconteça.

Antes do casamento, essas características atraem um ao outro. O assertivo admira a calma, a moderação e a compostura de seu cônjuge diante das circunstâncias da vida. “Ah, como meu amado é estável e seguro de si!” O passivo, por sua vez, encanta-se com a atitude resolvida de seu companheiro e

fica feliz por ter alguém que sabe planejar e fazer as coisas acontecerem. Agora, depois do casamento, o casal tem dificuldades para conviver com essas características. O assertivo quer arrastar o passivo para participar da ação, enquanto o passivo diz: “Calma, não se preocupe tanto. Tudo acabará bem”.

O organizado e o espontâneo

Neste casamento, um dos cônjuges é metódico e outro, espontâneo. O primeiro passa semanas planejando as férias: consultando mapas, traçando itinerários, fazendo reservas, planejando e arrumando as malas. O segundo espera até a noite da véspera da viagem e então pergunta: “Por que não vamos à praia em vez de irmos para o interior? O dia está tão bonito, tão gostoso”. Isso tira o organizado do sério, e as férias se transformam em tortura.

Antes do casamento, Tricia estava impressionada com o talento organizacional de Trent. Por exemplo, ele fazia a contabilidade doméstica mensalmente. “Maravilhoso!”, pensava. Depois do casamento, ela disse: “O quê? Você quer que eu anote os detalhes de *todos* os cheques? Impossível, ninguém faz isso!”. Com a maior naturalidade, Trent sacou seu talonário e exibiu os respectivos canhotos, todos devidamente preenchidos.

O professor e o dançarino

Para o mestre, todas as coisas devem ser bem explicadas. Seu raciocínio é: “Precisamos encontrar a razão lógica para tudo o que fazemos. Se alguma coisa não tem lógica, então não devemos fazê-la”. O dançarino é mais intuitivo: “Não precisamos de razões lógicas para tudo. Fazemos algumas coisas simplesmente porque gostamos de fazê-las; não é preciso justificar os motivos. Será que sempre tenho de explicar por quê? Apenas quero, ponto final”. Antes do casamento, ambos se admiram. Mais tarde, porém, o professor começa a perder a paciência com o comportamento ilógico do dançarino, e este último passa a se perguntar como continuar a viver com alguém tão obcecado com a racionalidade.

— Ellen, veja bem, a pintura da parede não está suja nem desgastada. Portanto, não é necessário pintá-la. Você compreende?

— Sim, compreendo. Mas não quero mais as paredes pintadas de verde-claro.

O professor tem dificuldade para tomar decisões baseadas em desejos, e o dançarino não consegue entender por que suas decisões têm de ser lógicas.

O leitor e o telespectador

O amigo dos livros nunca entenderá como alguém consegue passar tanto tempo em frente à televisão, enquanto o aficionado por televisão lamenta o retraimento de quem prefere ler.

— Por que você está sempre lendo em vez de assistir a alguns programas comigo? Venha se divertir um pouco — diz Rob a Grace, sua esposa.

— Nunca mais assistirei a essa porcaria. É pura perda de tempo. Eu uso minha mente quando leio — Grace responde.

Rob e Grace ilustram toda uma categoria de diferenças relacionadas aos interesses. Além da televisão, podemos incluir outras áreas como filme, trabalhos manuais, computador e exercício físico. Quando os cônjuges têm interesses diferentes, algumas vezes não compreendem ou não aceitam a atividade que o outro aprecia. Por exemplo, quem gosta de música clássica diz: “Bravo, bravo! Esse Opus nº 12 em Lá Menor não é a melhor coisa que você já ouviu?”, ao que o apreciador de música caipira responde: “Você chama isso de música?”. O corredor diz: “Meu objetivo é correr a maratona e vou treinar muito para isso, chova ou faça sol”. Mas o que gosta de caminhar responde: “Eu não quero machucar meus joelhos. Prefiro apreciar a paisagem enquanto ando”.

Primeira classe e econômica

O primeira classe sempre quer o melhor de tudo: a melhor roupa, o melhor aparelho, tudo o que houver de mais caro. Entretanto, o econômico procura pechinchas. Geralmente essas diferenças aparecem quando resolvem comprar um carro: um deseja instalar todos os opcionais, mas o outro quer apenas o básico. Quando planejam sair para jantar, o econômico prefere *fast-food*; afinal, hambúrguer também é comida. Porém, o VIP jamais comeria um hambúrguer a menos que fosse servido em um prato de porcelana chinesa.

Quando viajam juntos, um busca simplicidade; o outro, elegância. O econômico quer guardar dinheiro para o futuro, mas o primeira classe não tem certeza de que haverá um futuro e, portanto, quer aproveitar o momento presente.

Antes do casamento, o econômico estava fascinado com a quantia que o primeira classe gastava para fazê-los felizes, enquanto este último admirava a natureza cautelosa do futuro cônjuge. Após o casamento, porém, o econômico passou a viver com medo da falência e o primeira classe se cansou de ouvir palestras de economia doméstica.

— Gostaria que, pelo menos uma vez na vida, você não pedisse a coisa mais barata do cardápio — disse Philip a Gail, sua esposa.

— Mas eu pensei que você tivesse orgulhoso de mim por eu economizar — ela respondeu.

— Na verdade, você me faz parecer um fracassado, como se eu não pudesse lhe dar coisas boas — completou o marido.

— Não sabia que você pensava assim — replicou a esposa, que emendou — Garçom, por favor, me traga um filé mignon.

Culto dominical e estudos bíblicos na quarta-feira

Geralmente há menos pessoas nos estudos bíblicos de quarta-feira do que nos cultos dominicais. É simplesmente uma daquelas coisas que acontecem na vida da igreja. O problema surge quando um cristão de quarta-feira se casa com um cristão de culto dominical: o primeiro não compreende como um cristão pode se satisfazer indo à igreja apenas uma vez por semana, enquanto o último pensa que só os fanáticos religiosos vão à igreja com tanta frequência.

O cristão de quarta-feira geralmente acredita ter mais maturidade espiritual do que seu cônjuge. Embora isso talvez seja verdade em alguns casos, certamente não é o que ocorre no geral. Quem tem mais maturidade espiritual: aquele que frequenta a igreja somente aos domingos, porém mantém períodos diários e consistentes de estudo bíblico e oração, andando em comunhão com Cristo, ou aquele que frequenta todas as programações da igreja, mas não se envolve em oração intercessora, não faz devocionais e na verdade não desfruta comunhão íntima com Deus durante a semana? A resposta é óbvia.

É provável que alguns considerem esse exemplo exagerado. Contudo, muitos pastores são testemunhas de que alguns cristãos de quarta-feira têm enormes carências emocionais e vêm às programações da igreja apenas para suprir tais necessidades. São cristãos que ainda não amadureceram e não

aprenderam a aplicar as verdades bíblicas à vida pessoal. Não estou dizendo isso para desestimular a frequência aos cultos de quarta-feira. Em vez disso, quero demonstrar que essa diferença não representa necessariamente um problema de maturidade espiritual.

Como cristãos, em geral nos orgulhamos do sentimento de que “Deus está do nosso lado”. Se eu me convencer de que a leitura é algo mais espiritual do que assistir à televisão, então passarei a hostilizar meu cônjuge, que gosta mais de televisão do que livros. Se eu me convencer de que os filhos de Deus merecem o melhor, então passarei a censurar meu cônjuge por querer viajar na classe econômica. Entretanto, a questão não é qual atividade é mais espiritual do que outra, mas se ler ou assistir à televisão são coisas que influenciam nosso relacionamento com Deus e com os outros. Voar ou não de primeira classe não tem nada a ver com a vontade de Deus. É uma questão de administração de recursos. Cada um terá suas próprias diferenças e preferências, porém, todos nós temos de colocar essas questões sob o senhorio de Cristo.

As diferenças que examinamos neste capítulo não compõem uma lista completa; são apenas exemplos das diferenças mais comuns no casamento. Peço que você faça uma lista das diferenças que observa em seu casamento. A tabela a seguir contém algumas diferenças já apresentadas e pode servir de referência para ajudá-lo a identificar suas próprias diferenças. Esse é o propósito deste capítulo. No próximo capítulo, trataremos de como transformar essas diferenças em recursos, em vez de obstáculos.

PERSONALIDADES OPOSTAS

- | | | |
|---|--|---|
| 1 | Mar Morto
Armazena pensamentos e sentimentos. Fala pouco. | Riacho borbulhante
Comunica tudo o que pensa, vê ou sente. |
| 2 | Sabiá
Acorda cedo, feliz e entusiasmado.
Seu lema: “Deus ajuda quem cedo madruga”. | Coruja
Gosta da noite e fica imprestável pela manhã. |

3	Assertivo Faça, aconteça.	Passivo Espere, calcule.
4	Maníaco por arrumação Seu lema: “Um lugar para tudo, e tudo em seu devido lugar”.	Desleixado Vive perguntando: “Onde está?”.
5	Organizado Planeja com antecedência. Cuida de todos os detalhes.	Espontâneo “Não se preocupe. Tudo acabará bem.”
6	Borboleta “Viva o momento. A vida é uma festa.”	Guaxinim “Estou tão cansado! Podemos ficar em casa hoje?”
7	Professor “Veja bem, vamos analisar a situação.”	Dançarino “Não sei por quê! Apenas fiquei com vontade!”
8	Primeira classe “Nós merecemos. Além disso, custa apenas alguns trocados a mais.”	Econômico “Mas podemos economizar muito dinheiro. Além disso, a classe econômica não é tão ruim assim.”
9	Leitor “Tanta porcaria na televisão e tantos bons livros para ler!”	Telespectador “Esse é meu jeito de relaxar. Além disso, não assisto tanto à televisão assim.”
10	Sinfônico “Bravo, bravo. Esse Opus n ^o 12 em Lá Menor não é a melhor coisa que você já ouviu?”	Caipira “Não, senhor. Música de verdade é esta, que conta uma história. Ouça esse solo de viola! Não é o máximo?”
11	Corredor Exercício, corrida, determinação. “Meu objetivo é correr a maratona. Vou treinar todos os dias, chova ou faça sol.”	Andarilho “Não quero machucar meus joelhos correndo. Gosto de apreciar a natureza enquanto faço minha caminhada.”
12	Surfista de canais “Por que perder tempo com comerciais? Posso assistir a três canais ao mesmo tempo se eu pular os comerciais.”	Apreciador de comerciais “Que tal assistirmos a um programa inteiro em vez de três aos pedaços? Além disso, podemos conversar durante os comerciais.”

Transformar as diferenças em recursos

AS DIFERENÇAS PODEM ser fatais, mas também podem ser maravilhosas. Recentemente deparei com minha esposa na cozinha às 7 horas da manhã. Isso não acontecia desde o tempo em que nosso último filho entrou na faculdade. Primeiro, acertei minha testa numa porta do armário que estava aberta, depois bati o cotovelo na porta do microondas, que também estava aberto. E quase levei minha esposa ao chão quando me virei para pegar uma faca e dei um encontrão nela. Pedi desculpas e disse com toda a sinceridade: “Sabe, querida, estou muito feliz por você não ser uma daquelas pessoas que gostam de acordar cedo”. Percebi de repente como minha atitude mudou nesses anos, pois no começo ficava muito chateado por ela não acordar cedo junto comigo. Além disso, percebi o quanto aprecio tomar o café da manhã com Deus (ele está sempre acordado). Quando entro na cozinha, sinto certa satisfação em saber antecipadamente que as únicas portas e gavetas abertas serão aquelas que eu mesmo abrirei. Não só acabei aceitando nossas diferenças como, na verdade, estava gostando muito delas.

UNIDADE NÃO SIGNIFICA UNIFORMIDADE

Por que Jesus escolheu doze homens com personalidades diferentes para serem seus discípulos? Acredito que Jesus não queria uniformidade, mas unidade: cada um complementava o outro conforme trabalhavam em equipe visando a alcançar os propósitos de Deus. Da mesma forma, há uma grande diferença entre unidade e uniformidade no casamento. Deus deseja que marido e mulher se tornem um, mas não que sejam similares. As diferenças existem para que um complemente o outro e fortaleça a efetividade de nosso serviço a Cristo.

Infelizmente, no mundo real do casamento as diferenças têm levado casais quase à loucura. Certamente não é *isso* que Deus planejou para nós. As diferenças são parte de nossa humanidade. Nunca haverá um casal sem diferenças. A questão é como transformar essas diferenças em recursos, e não

em obstáculos. Existem passos construtivos para pôr essas diferenças a nosso serviço, e não contra nós.

AS DIFERENÇAS PODEM TRABALHAR A NOSSO FAVOR

No último capítulo, enfatizamos como identificar nossas diferenças. Provavelmente deve ter percebido grandes diferenças entre você e seu cônjuge em certos aspectos de personalidade e comportamento. Agora, o segundo passo é identificar quais dessas diferenças geram conflitos. Em algumas áreas vocês já aprenderam a conviver em harmonia. Por exemplo, apreciamos nossas diferenças quando um gosta de cozinhar e o outro de lavar a louça. Mas quais disparidades causam discussões? Quais causam irritação?

Uma vez identificadas essas diferenças, responda à seguinte questão: O que mais me irrita em relação a essa diferença? Por exemplo, digamos que você seja diurno e seu cônjuge, notívago, uma diferença que o incomoda. Pergunte a si mesmo: O que mais me irrita nisso? Talvez descubra que o cônjuge censura seu entusiasmo matinal. Pode ser que se sinta culpado por dormir mais cedo e deixar seu cônjuge sozinho, ou magoado porque ele não acorda cedo para aproveitar o dia com você, como fazem os outros casais. Outra possibilidade é ressentir-se por ter de acordar sem fazer barulho, para não atrapalhar o sono do cônjuge, ou por ele não acordar cedo e preparar-lhe o café, como todo bom cônjuge deveria fazer. Talvez perceba que não gosta de tomar o café da manhã sozinho, preferindo compartilhar a primeira refeição do dia com alguém. Quanto mais você buscar os motivos que o irritam nessas diferenças, mais bem preparado estará para lidar com elas e encontrar respostas para seu dilema.

Um marido me disse:

Sou muito assertivo, mas minha esposa é muito passiva. Eu posso conviver com isso, mas o que me irrita é que no trabalho ela não é assertiva. Ela parece permitir que o chefe a faça de capacho, e isso me incomoda muito.

Identificar as coisas que nos irritam é um passo positivo para aprendermos a apreciar nossas diferenças.

Outro passo nessa direção é responder à questão: por que isso me chateia tanto? O que há em mim, em minha história ou em meu sistema de crenças,

que causa essa irritação sobre o comportamento de meu cônjuge? Na maioria das vezes, as respostas para essas questões estão no passado. Fomos educados a pensar de certo modo e agir de certa maneira. Por isso, ficamos frustrados quando descobrimos que nosso parceiro não concorda com nossas crenças, nossa forma de pensar e agir. Entretanto, essas razões permanecerão escondidas em nosso subconsciente se não fizermos essa análise interior. Teremos melhores condições de revelar ao cônjuge os motivos de nossos sentimentos à medida que conhecermos a nós mesmos com maior profundidade e encontrarmos as razões de nossas insatisfações. Essa compreensão cria um ambiente para dialogar sobre nossas diferenças e encontrar novas maneiras para lidar com elas.

Por exemplo, o marido de personalidade assertiva talvez descubra que seu pai ou sua mãe o educaram com a idéia de que, para ser alguém de valor, é necessário ter assertividade. A mensagem emocional enraizada nesse indivíduo é: “Você é um zero à esquerda quando deixa as pessoas passarem por cima de você”. É fácil perceber os motivos da irritação delas quando consideramos suas experiências anteriores. Eles não querem se casar com um “joão-ninguém”. O problema dessas pessoas é a auto-estima. Esse discernimento prepara o caminho para um diálogo produtivo com o cônjuge, ao contrário das discussões superficiais que raramente levam a algum lugar.

A questão é: por que isso me irrita? Talvez não aprove as coisas caras que seu cônjuge compra, pois foi educado para viver modestamente; para você, gastar dinheiro dessa forma é quase um pecado. Outra possibilidade é ter crescido numa família pobre, em que faltavam as coisas básicas da vida, e agora vive com medo que isso também aconteça com sua família se você não for parcimonioso nos gastos. Pode ser, ainda, que se sinta culpado por comprar coisas caras, pois isso causaria a impressão de que é materialista. A resposta para essas irritações quanto ao comportamento do cônjuge só poderá ser encontrada por você mesmo. Somente você pode descobrir os sentimentos que estão enraizados em sua própria história e personalidade.

Após analisar os próprios pensamentos e sentimentos sobre o que lhe causa essas irritações, você estará preparado para conversar com seu cônjuge. Lembre-se de que um dos fatores principais para uma boa comunicação é usar sentenças em primeira pessoa. Seu objetivo é explicar ao cônjuge os motivos que o irritam no comportamento dele. É essencial dar liberdade para

cada um demonstrar sua humanidade, isto é, permitir que haja diferenças e sentimentos decorrentes dessas diferenças.

Robert se irritava desde o começo do casamento porque sua esposa nunca queria ir para a cama no horário que ele considerava “razoável”. Ele ficava muito chateado quando ela insistia em assistir à televisão ou ler um livro até a meia-noite. “Eu entendo que durante o namoro era necessário ficarmos acordados até tarde da noite, pois era o único tempo que tínhamos para ficar juntos. Mas agora que estamos casados, ela não quer mais ficar comigo.” Jill, sua esposa, se aborrecia com essa atitude de reprovação do marido. Quando Robert começou a analisar o problema, descobriu que o motivo de sua irritação não tinha nada a ver com o fato de ela ficar acordada até mais tarde. Ele sentia falta de atenção por parte da esposa, pois os desejos sexuais dele não estavam sendo satisfeitos. Quando comunicou isso à sua esposa num diálogo aberto e acolhedor, compreenderam que a solução não estava em alterar seus horários habituais de acordar, mas encontrar um momento para o sexo. Ela continuou notívaga, e ele continuou diurno. Quando as necessidades sexuais dele foram supridas e a carência de afeto satisfeita, ele abandonou o ressentimento em favor da gratidão por uma esposa que o amava, ainda que houvesse diferenças entre eles. O processo de analisar e esclarecer as diferenças nos permite dialogar de maneira sadia para concentrar-nos nas coisas que precisam ser resolvidas, em vez de censurarmos um ao outro.

As dificuldades que surgem de nossas diferenças podem ser resolvidas. Infelizmente, alguns cônjuges investem todo esforço para tentar mudar o outro e eliminar as diferenças. Essa abordagem raramente é bem-sucedida. Encontraremos a solução quando aceitarmos nossas diferenças, pararmos de ficar criticando o outro por ser diferente e nos concentrarmos nas dificuldades que surgem a partir das divergências. Quando isso acontecer, ambos serão acolhidos como indivíduos e não haverá necessidade de sentirem-se culpados por ser quem são.

O processo que descrevi não é fácil. Entretanto, os cristãos podem contar com ajuda externa. Jesus disse: “Pois sem mim vocês não podem fazer coisa alguma” (Jo 15:5). Alguns tentaram, a duras penas, conviver com as diferenças que os dividiam, mas não obtiveram êxito. Precisamos da sabedoria de Deus se quisermos compreender e utilizar nossas diferenças de maneira construtiva. A Escritura nos estimula a pedir ajuda: “Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa

vontade; e lhe será concedida” (Tg 1:5). A maioria de nós admite que precisa de sabedoria, isto é, uma nova maneira de encarar nossas diferenças. Antes de continuar lendo, talvez queira dar uma pausa e pedir sabedoria a Deus para utilizar este capítulo e enfrentar as diferenças que você nunca conseguiu resolver.

Espero que um diálogo aberto com seu cônjuge o ajude a aceitar as diferenças que há entre vocês, removendo o espírito de condenação e discórdia, e substituindo-o por um espírito de amizade. Você dará um grande passo para transformar essas diferenças em recursos quando conseguir dizer: “Estou disposto a aceitar o fato de que sou diurno, e meu cônjuge, notívago, e que um não é melhor do que o outro”. Como amigos em busca de soluções, vocês estarão abertos à possibilidade de realizar mudanças e transformar as diferenças em algo menos irritante. Uma boa questão, para começar, é perguntar um ao outro o que poderia ser feito para facilitar a vida de vocês. Ofereçam sugestões específicas. Por exemplo, o notívago pode sugerir ao cônjuge diurno que faça suas demonstrações de entusiasmo depois de sair do quarto. Para que haja progresso, devemos estar dispostos a fazer mudanças. Não é questão de alterar nossa personalidade básica, mas simplesmente estarmos dispostos a mudar nosso comportamento para facilitar a vida do outro.

O objetivo final desse processo é descobrir os recursos que existem em nossas diferenças e transformá-los em aspectos positivos no casamento. Por exemplo, uma pessoa com personalidade de guaxinim terá mais experiências na vida se apreciar o espírito espontâneo da borboleta. Acompanhando a borboleta, o guaxinim verá coisas excitantes que nunca imaginou que pudessem existir. Por sua vez, a borboleta poderá aprender a relaxar e apreciar a tranquilidade de uma noite sossegada em casa. Todos nós precisamos de convívio, momentos a sós e momentos com nosso cônjuge. O guaxinim e a borboleta podem melhorar a qualidade de vida um do outro, o que é justamente o propósito de Deus ao nos fazer diferentes. Bendizer os recursos em vez de amaldiçoar as diferenças nos levará a ter prazer nas diferenças.

Uma promessa bíblica notável se encontra em 1João 5:14: “Esta é a confiança que temos ao nos aproximarmos de Deus: se pedirmos alguma coisa de acordo com a vontade de Deus, ele nos ouvirá”. Orar e caminhar segundo a vontade de Deus nos assegura que ele responderá a nossas orações.

Sem dúvida, oramos segundo a vontade de Deus quando pedimos a ele que nos ajude a identificar nossas diferenças e a torná-las algo proveitoso. Deus deseja que aprendamos a transformar as diferenças em recursos para nosso casamento.

Esse princípio é ilustrado pela igreja. Em 1Coríntios 12:7, Paulo diz que Deus concedeu diferentes dons e habilidades aos cristãos, dizendo que esses dons foram dados “visando ao bem comum”. Isto é, os dons espirituais que Deus concedeu a cada cristão devem ser usados para o bem comum de todo o corpo. Somos diferentes e possuímos capacidades diferentes, porém, cada um de nós possui um papel vital no corpo de Cristo. Nossas diferenças nos complementam mutuamente. Trabalhamos juntos para formar uma unidade, permitindo que cada um realize o papel que lhe cabe na igreja.

O casamento cristão deve seguir esse mesmo modelo. Precisamos perceber nossas diferenças como dons concedidos por Deus e encontrar maneiras para que cada um utilize sua personalidade única em benefício do casamento. Quando pedimos que Deus nos ajude nesse processo, oramos de acordo com a vontade dele, sabendo que ele nos ouvirá e atenderá.

Nossa oração é pedir que Deus nos ajude a compreender e aceitar as diferenças do cônjuge enquanto buscamos caminhos para transformar essas diferenças em recursos. Não estamos pedindo que Deus mude o cônjuge para nos agradar, mas que nos ajude a dialogar um com o outro e a encontrar soluções para as dificuldades que nossas diferenças nos causam, de forma que vivamos em harmonia.

Precisamos ouvir a admoestação de Paulo em Romanos 15:7, ARA: “Portanto, acolhei-vos uns aos outros, como também Cristo nos acolheu para a glória de Deus”. Acolher um ao outro com todas as nossas diferenças é um grande passo em direção ao crescimento espiritual e conjugal.

Mas será que as diferenças podem ser assim tão maravilhosas? Pergunte a Charles, o espontâneo, e Mary, a organizada:

Nos primeiros anos de casamento nossas férias eram um desastre. Mary ficava meses pegando no meu pé para eu fazer reservas em hotel e comprar entradas para as atrações com antecedência. Mas eu nunca fiz isso. Minha idéia era dirigir por aí e deixar que os *outdoors* me guiassem; se alguma coisa vale a pena ver, com certeza estará num *outdoor*. À noite, parávamos no primeiro hotel que aparecesse. Que negócio é esse de se preocupar com reservas? Se eles querem

meu dinheiro, que me arranjem um quarto. “E se estiverem lotados?”, minha esposa perguntava. “Isso é coisa de hotel barato. De qualquer forma, eu não quero ficar num hotel desses”, eu respondia. Odeio admitir, mas naquela época muitas vezes a gente rodava até depois da meia-noite procurando um quarto para dormir, e então chegávamos ambos cansados, irritados e sem ânimo para fazer sexo. Não consigo acreditar que eu chamava aquilo de férias.

Hoje nossas férias são para valer. Mary passa o ano todo planejando, lendo guias de viagem e escolhendo os melhores hotéis pelos melhores preços. O pessoal até já sabe nossos nomes quando chegamos na portaria! Minha parte nisso tudo? Inventar atividades espontâneas, coisa que amo fazer; essa é realmente a minha área. Você não acredita no que já fizemos juntos: saltamos de asa-delta em Nags Head, passeamos de trenó no Alasca, mergulhamos sem roupas à meia-noite. Enfim, férias de verdade. Hoje não perdemos mais tempo discutindo e procurando hotel. Sim, estamos maravilhados com nossas diferenças.

Ou então pergunte a Kathy, a musicista desorganizada, sobre suas diferenças com Peter, o marido engenheiro com mania de arrumação:

Em toda minha vida nunca consegui me lembrar onde guardava a chave do carro. Devo ter perdido ou trancado o carro com a chave dentro umas vinte vezes quando era solteira. Meu pai, o homem mais paciente do mundo, tinha pelo menos quatro cópias de minhas chaves e sempre vinha me socorrer com uma chave nova quando eu telefonava, dia ou noite.

No primeiro ano de casamento perdi a chave do carro sete vezes. Cada vez que isso acontecia, tínhamos de trocar todas as fechaduras da casa porque eu as guardava com a chave do carro. Peter ficava maluco com isso e me passava sermões. Ele até sugeriu que eu guardasse a chave no sutiã, mas nem isso eu lembrava de fazer. Eu estava começando a pensar que ele iria se divorciar por causa das chaves, e isso me deixava com um sentimento de culpa. Eu sabia que deveria ser mais responsável, mas, honestamente, não sabia como fazer isso.

Certa noite disse a Peter que sabia dessa minha fraqueza (para dizer o mínimo) e que precisava muito da ajuda dele. Pedi a ele que colocasse sua mente de engenheiro para funcionar e encontrasse uma solução para meu problema. Fiquei impressionada com o resultado. Primeiro, ele trocou meu carro por outro com abertura eletrônica das portas, desses que a gente tem que digitar uma combinação de números e assim você não precisa usar chaves para abrir a porta. Achei genial, pois como sou musicista, tenho facilidade para lembrar números. Depois disso, ele engendrou a chave de partida numa bola de tênis e pediu que eu nunca a tirasse de dentro do carro. Sem problemas. Afinal, quem

vai querer carregar uma bola de tênis no bolso? É só deixar a chave embaixo do banco; assim fica fácil para eu pegá-la quando entro no carro. Quanto às chaves de casa, Peter a coloca num “lugar secreto” quando sai de casa pela manhã (ele *nunca* esquece de fazer isso), e eu a pego quando volto à noite e recoloco imediatamente no mesmo “lugar secreto”. Para o caso de eu esquecer, Peter fez seis cópias extras. Ano passado esqueci de fazer isso apenas três vezes. “Excelente”, ele me disse.

Acho que Peter continua querendo que eu seja mais organizada, mas ele gosta de minha música e sabe que criatividade e desorganização às vezes andam juntas. Estou muito feliz por ter me casado com ele. Odiaria me casar com alguém parecido comigo; passaríamos metade da vida procurando nossas chaves. Com certeza eu e Peter estamos maravilhados com nossas diferenças.

Toda diferença tem potencial para ser prazerosa. Se acreditarmos verdadeiramente que a intenção de Deus quanto às nossas diferenças é complementarmos um ao outro, buscaremos identificar quais são e experimentá-las. Resta ainda uma diferença problemática para analisarmos com mais atenção: a “atitude defensiva”. Por que você e seu cônjuge às vezes ficam na defensiva? Espero que encontrem a resposta no Capítulo 15.

Por que fico na defensiva?

FICAR NA DEFENSIVA não é algo que provocamos, mas algo que observamos. Simplesmente acontece. Eu e minha esposa às vezes passamos uma noite perfeita em casa, conversando despreocupadamente e desfrutando bons momentos de lazer juntos. No entanto, ela pode dizer ou fazer alguma coisa e de repente eu começo a ficar na defensiva. Algo acontece dentro de mim, estimulando minhas emoções como soldados correndo para defender uma posição estratégica. Esses soldados emocionais gritam ordens, e minha atitude dali em diante será impedir o avanço dela naquela área de minha vida. Talvez eu mude de assunto, levando a conversa para um tópico mais agradável, ou talvez coloque minha metralhadora verbal para funcionar e impedir o progresso da discussão naquele assunto. Posso, inclusive, bater em retirada para outro lugar da casa e esperar que ela não venha a meu encalço. Qualquer que seja minha reação, o fato é que aquele momento gostoso já era. O diálogo agradável terminou; passamos de aliados a inimigos. Nossa intenção não foi interromper um passeio agradável para criar um campo de batalha. Simplesmente aconteceu. Será que somos marionetes nas mãos de monstros emocionais que nos forçam a agir dessa maneira, destruindo nosso diálogo e nossa intimidade? A tese deste capítulo é demonstrar que podemos compreender nossas reações defensivas, aprender algo sobre nós mesmos a partir delas e encontrar formas de neutralizar seus poderes destrutivos.

AS CAUSAS DAS ATITUDES DEFENSIVAS

Por que somos tão rápidos em nos defender? Defender significa proteger e fazer oposição. Logo, ficar na defensiva significa *proteger algo* ou *opor-se a alguém*. O comportamento defensivo representa uma barreira para a comunicação. Vejamos o seguinte diálogo entre Bev e seu marido Jim, quando ele estava de saída para o trabalho.

— Sua gravata está torta — diz Bev.

— E que outra boa notícia você tem para me dar hoje? — respondeu ele com sarcasmo.

— Eu só estava tentando ajudar.

— Não sei como eu conseguiria viver se não tivesse me casado com você — e saiu, batendo a porta com violência.

“Por que ele ficou defensivo tão de repente?”, pensou. “Tudo o que disse foi que a gravata estava torta. Eu só queria que ele fosse trabalhar bem-vestido.”

A atitude defensiva interrompe a comunicação construtiva de modo fatal. O diálogo termina e provavelmente o assunto em questão não será mencionado de novo. A reação defensiva representa uma barreira à unidade conjugal, causando distanciamento. Nenhum dos dois fica feliz com essas reações defensivas, porém nos sentimos impotentes para impedi-las. Sempre que acontece, deixa aquele sentimento ruim no relacionamento.

Problemas de auto-estima

Por que respondemos de maneira tão imediata e impetuosa quando o cônjuge diz certas coisas? O motivo mais comum é que nossa auto-estima se sente ameaçada pelos comentários do cônjuge. Por exemplo, Eric cortava cebolas e sua esposa, Jennifer, derramava óleo na panela. Ele saiu para ajustar o volume do rádio e nesse ínterim ela pegou as cebolas e jogou-as na panela de uma só vez. Ao retornar, ele comentou:

— Sabe, existe uma maneira melhor de fazer isso.

— Por que você sempre tem que ser o encarregado de tudo?

— Eu só queria dar uma sugestão. Você sabe que este prato é minha especialidade.

— Então faça sua comida especial — bufou a esposa enquanto saía da cozinha, deixando um marido abismado para trás.

“Que foi isso?”, pensou o marido. “Eu só queria dizer que era necessário esquentar o óleo antes de colocar as cebolas.” Por causa da atitude defensiva da esposa, ele não conseguiu comunicar sua opinião e a noite especial terminou arruinada para ambos.

O que aconteceu aqui? Os comentários dele tocaram um ponto nevrálgico. Todos nós o temos. Assim como a broca do dentista ao encostar no nervo dental envia sinais de dor por todo o corpo, da mesma forma as palavras tocam nervos emocionais, fazendo a mente e o corpo responderem de maneira defensiva. Não é uma resposta pensada, mas involuntária. Não

sabemos o que vai acontecer até que aconteça. Muitas vezes nós mesmos ficamos surpresos com nossas atitudes defensivas.

Essas áreas emocionais sensíveis estão conectadas diretamente com nossa auto-estima e enraizadas em nossa história pessoal. As particularidades dessas emoções diferem para cada indivíduo. O marido pode ficar na defensiva quando a esposa sugere algo sobre a forma como ele prepara a refeição. Outro marido aceita a sugestão tranqüilamente. A esposa pode ficar na defensiva quando o marido avisa que ela está dirigindo acima do limite de velocidade. Outra esposa ficará agradecida pelo aviso.

Na ilustração anterior, descobri que a mãe de Eric era uma cozinheira excelente (de acordo com Eric). Ele também possuía habilidades culinárias e era metódico no preparo das refeições. Jennifer via a si mesma como uma pessoa altamente competente, mas sua auto-imagem foi ameaçada pelas observações de Eric. Ela interpretou a sugestão do marido como se ele dissesse: “Você é incompetente”.

Quanto mais irascível nossa reação defensiva tanto mais profundo atingiu nossa auto-estima. Outro exemplo: um casal saiu com a expectativa de aproveitar boas férias juntos. A certa altura, Jan disse a seu marido, George:

— O limite de velocidade é 100 km/h.

George parou o carro abruptamente no acostamento, saiu do carro e disse:

— Está certo, você pega o volante. Eu não quero passar as férias ouvindo como devo dirigir.

Jan não se moveu, e ele repetiu:

— Você dirige.

— Não quero dirigir.

— Ou você dirige ou fica de boca calada — esbravejou o marido. Após alguns momentos de silêncio, tornou a falar: — Não sei por que nossas férias são sempre desse jeito.

Uma reação defensiva violenta como essa indica, quase seguramente, que a auto-estima de George foi profundamente ameaçada. Ele quer ser visto como um adulto responsável, porém interpreta os comentários da esposa como declarações atrevidas, causando-lhe um sentimento quase insuportável. George procura desesperadamente a aprovação da esposa, algo que o faz sentir-se muito bem consigo mesmo. Porém, ao receber comentários como esse, interpreta-os como críticas e isso o torna excessivamente defensivo.

O que Jan desconhece é que o pai de George criticava-o excessivamente

pela forma como dirigia quando era adolescente, sempre lembrando o limite de velocidade. Para falar a verdade, George teve dois acidentes, ambos porque estava em alta velocidade. Quando Jan mencionou o limite de velocidade, tocou num nervo emocional exposto relacionado a essas memórias. A mensagem que George ouviu expressava claramente: “Você não é um bom motorista, dirige de forma irresponsável e provavelmente causará um acidente”.

É típico nos sentirmos justificados por nosso comportamento defensivo. Analisando em retrospectiva, podemos até não gostar da reação que tivemos, mas quase sempre acreditamos que tínhamos o direito de agir como agimos. Gostamos de lembrar o episódio em que Jesus vira as mesas dos cambistas do templo em atitude de raiva santa. Nossa atitude defensiva parece justificável, pois o outro não tinha o direito de nos machucar daquela maneira. O problema, entretanto, é que o cônjuge não tem idéia de que mexeu numa área emocional problemática.

Jan estava apenas tentando evitar que o marido recebesse uma multa por excesso de velocidade e com isso arruinasse as férias. Somente mais tarde ela percebeu que a multa teria sido menos traumática do que a atitude defensiva do marido.

Todos nós temos áreas emocionais dolorosas que geralmente estão relacionadas a auto-estima, auto-imagem e respeito próprio. Os nervos emocionais têm origem, em sua maioria, em experiências especialmente durante a infância, no relacionamento com os pais e outras pessoas. Muitas vezes não sabemos quais são essas áreas até que o cônjuge traga à tona com seus comentários. Na prática, quase não há o que fazer para evitar as atitudes defensivas. O que podemos fazer é aprender com elas. Caso contrário, esses episódios se tornarão barreiras para a comunicação (falaremos mais sobre isso no Capítulo 16). Neste capítulo, estamos nos concentrando em entender como funciona nosso mecanismo de defesa.

Conflitos não resolvidos

Conflitos não resolvidos também podem produzir atitudes defensivas no casamento. Se não resolvermos as diferenças, nos sentiremos como estranhos um para o outro e, portanto, vulneráveis às reações defensivas. Cônjuges que não solucionam seus conflitos chegam à conclusão de que não são

compatíveis, mas, na verdade, inimigos. Vêem um ao outro como adversários e pensam: “O inimigo quer me machucar; portanto, preciso estar sempre em posição de defesa”. Nesse sentido, passam a procurar oportunidades para reagir de maneira defensiva. Subconscientemente, aguardam ataques de tempos em tempos e vivem em estado de prontidão para se defender.

Isso não significa que esses casais nunca discutam os conflitos não resolvidos. Periodicamente surgem discussões acaloradas em torno desses conflitos, mas o problema é que nunca chegam a uma resolução. Quando a conversa esquenta e chega a determinado ponto, abandonam a discussão e retraem-se, deixando o conflito sem solução. Então, quando um dos cônjuges volta a comentar algo que esteja emocionalmente ligado ao conflito, o outro reagirá novamente de maneira defensiva.

Às vezes essa situação é intensificada por um sentimento de culpa da parte de um dos cônjuges, ou de ambos. Isso acontece quando um dos dois sabe que fez algo errado, mas não está disposto a mudar seu comportamento. O sentimento de culpa o predispõe a ficar na defensiva quando o cônjuge menciona um assunto relacionado a essa culpa.

Depois de meses ou anos de conflitos não resolvidos, começamos a ouvir uma voz interna nos dizendo: “Casei com a pessoa errada”, “Como fui parar nesta enrascada?”, “Não consigo entender por que ele/ela age dessa maneira”. Os conflitos não resolvidos nos levam a pensar que somos incompatíveis e que o cônjuge não está ao nosso lado. Conseqüentemente, passamos a viver temendo um ataque a qualquer momento e, portanto, devemos estar preparados para revidar. Quanto mais interpretamos a situação dessa maneira, mais acreditamos que se trata da realidade e nos sentimos cada vez mais desanimados. Essas conversas mentais acabam nos isolando do casamento.

Não estou dizendo que esses diálogos internos são errados, pois todos nós fazemos isso. Antes, estou sugerindo que, durante as conversas mentais, é preciso abordar acontecimentos e problemas específicos. Caso contrário, os conflitos não resolvidos nos levarão a generalizações sobre o casamento e o cônjuge. O caminho para o crescimento conjugal é sempre avançar um passo de cada vez. É mais proveitoso resolver um problema específico do que viver sob um fardo cheio de conflitos não resolvidos.

Privação física

Uma terceira fonte de atitudes defensivas é a privação física. Há mais probabilidade de ficarmos na defensiva quando somos privados de sono, exercícios ou dieta adequada. Além disso, muitas pessoas relataram que ficam mais defensivas quando passam por uma doença grave. Isso ocorre em virtude de certas mudanças no organismo e talvez de sentimentos depressivos devido à condição física debilitada.

Também podemos ficar defensivos com o cônjuge quando outras áreas de nossa vida não vão bem, por exemplo: períodos ocasionais de pressão no trabalho ou na igreja, problemas com os filhos ou pais idosos. Qualquer um desses fatores pode elevar nossa predisposição para ficar na defensiva.

Existem maneiras construtivas de corrigir essas situações. Nada substitui uma boa noite de sono, exercícios físicos e uma dieta balanceada. Reduzir o nível de estresse e adotar atitudes construtivas nos ajudará a ficar menos defensivos.

REAÇÕES TIPICAMENTE DEFENSIVAS

Quando uma pessoa tem emoções defensivas, geralmente apresenta uma das seguintes três reações:

Retaliação verbal

A forma mais comum de expressar sentimentos defensivos é a *retaliação verbal*, isto é, atacar com palavras a pessoa que causou nossa atitude defensiva. Lembre-se de que o comportamento defensivo envolve dois fatores: proteger e resistir. Geralmente protegemos nosso amor-próprio e resistimos a qualquer coisa ou alguém que nos ameace nessa área. Portanto, o conteúdo da retaliação verbal quase sempre aponta para um desses dois elementos.

Vamos supor que um casal tenha feito um acordo em que ele ficará responsável pelo cuidado do jardim: cortar a grama, varrer as folhas, podar os arbustos etc. Certo dia o marido chega em casa e vê que os arbustos em frente à varanda foram podados. O sangue lhe sobe à cabeça antes mesmo de abrir a porta e a primeira coisa que diz à esposa é: “Quer dizer que você não pôde esperar eu chegar? Por que tudo tem que ser feito exatamente na hora que você quer? Vai querer cortar a grama também?”. Ele sai emburrado, e a esposa fica imaginando se a regra de ouro: “Fazei aos outros aquilo que quereis que

vos façam”, ainda está em vigor. A intenção dela era ajudá-lo, mas seu esforço foi recompensado com retaliação verbal.

Observe aqui os elementos de proteção e resistência. O marido quer proteger sua auto-estima; sente-se bem por ser capaz de sustentar a família e manter o jardim impecável. Em sua concepção, a atitude da esposa faz dele um fracassado ou, no mínimo, transmite a mensagem de que ela o vê dessa maneira. Seus soldadinhos emocionais entraram em formação para proteger sua auto-estima. Observe também como se opõe à esposa, acusando-a de querer humilhá-lo ainda mais ao sugerir que o próximo passo dela será tirá-lo também a tarefa de cortar a grama. O ataque verbal pode ter impedido a esposa de voltar a violar seu território novamente, mas por outro lado a entristeceu profundamente, causando um afastamento entre os dois. A retaliação verbal quase sempre produz efeitos negativos no relacionamento, pois interrompe a comunicação entre o casal. Embora a discussão possa ser breve e o assunto discutido não seja mencionado novamente, deixa uma divisão emocional no relacionamento.

A Escritura fala da insensatez dessas retaliações verbais. Paulo exorta: “Não retribuam a ninguém mal por mal” (Rm 12:17). Portanto, ainda que o comportamento do cônjuge tenha a intenção de nos machucar (o que geralmente não é o caso), não devemos reagir de maneira negativa. Paulo vai mais longe e diz: “Nunca procurem vingar-se” (Rm 12:19). O autor de Provérbios instrui: “O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se” (Pv 29:11). Em Provérbios 20:3 lemos: “É uma honra dar fim a contendas, mas todos os insensatos envolvem-se nelas”. Tanto a Escritura como a experiência nos demonstram que a retaliação verbal destrói a unidade conjugal.

Retraimento

Uma segunda reação defensiva é a atitude de *retraimento*. Nesse tipo de reação, a pessoa se sente emocionalmente perturbada, mas por alguma razão não recorre à retaliação verbal. Simplesmente abandona a situação, talvez resmungando consigo mesma, porém nunca expressando todos os sentimentos ao cônjuge. Ela se retrai para seu mundinho e pratica aquilo que os profissionais chamam de “diálogo interno”, isto é, fica conversando mental ou verbalmente consigo mesma, remoendo aquela situação (talvez muitas

vezes) e a cada vez sentindo mais mágoa e raiva do cônjuge. Enfurecida por dentro, distancia-se do cônjuge tanto física como emocionalmente.

Alguns cristãos consideram que o retraimento é uma reação defensiva preferível à retaliação verbal. Na verdade, ela pode ser igualmente prejudicial ao relacionamento. Retrair e silenciar os sentimentos leva à atitude defensiva do diálogo interno. Além disso, as emoções reprimidas provavelmente surgirão em outras áreas da vida, às vezes sob a forma de sintomas físicos como dor de cabeça, dor nas costas, náuseas e distúrbio estomacal. O retraimento nos impede de verificar como funcionam nossas emoções defensivas e, assim, perdemos a oportunidade de aprender com aquela experiência.

A Escritura também reprovava o sofrimento silencioso. Em Mateus 18:15, Jesus nos instrui: “Se o seu irmão pecar contra você, vá e, a sós com ele, mostre-lhe o erro. Se ele o ouvir, você ganhou seu irmão”. Sem dúvida, esse princípio também se aplica ao casamento. Portanto, se você sente que foi machucado, é sua responsabilidade compartilhar essa percepção com seu cônjuge de maneira positiva em vez de ficar sofrendo em silêncio. Em Efésios 4:31, Paulo admoesta: “Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade”. Por isso, o retraimento e o sofrimento silencioso não são atitudes bíblicas para lidar com as emoções defensivas.

Falar por intermédio dos filhos

Casais com filhos dispõem de uma terceira alternativa para demonstrar emoções defensivas: *falar por intermédio das crianças*. Isto é, verbalizamos as emoções às crianças em vez de falar diretamente ao cônjuge. “Sabe o que sua mãe fez?” é o começo de uma sessão de defesa emocional. A mãe de Jake usava os filhos para conseguir coisas do marido. Jake detestava ser manipulado dessa forma, mas sentia pena da mãe e geralmente tomava seu partido. Como resultado, ele e o pai se distanciaram emocionalmente. Mais tarde, quando Jake se tornou um adulto e se casou, se sentiu bastante incomodado quando a esposa lhe pedia que resolvesse problemas entre ela e os filhos, ou quando estes lhe traziam algum problema com a mãe. Jake aprendeu na prática que falar por intermédio dos filhos não é uma maneira positiva de lidar com emoções defensivas.

É possível que esta seja a atitude mais destrutiva das três, pois envolve não apenas marido e esposa, mas também crianças inocentes. A Escritura adverte quanto à fofoca: “Falando coisas que não devem” (1Tm 5:13). É uma violência e uma grande injustiça predispor a mente de uma criança contra um dos pais devido às reações defensivas dos adultos. O objetivo emocional da pessoa que adere a esse comportamento é construir auto-estima para si por meio da destruição da auto-estima do outro. No final, a verdade é que todos saem prejudicados. É desleal para com o cônjuge e destrutivo para as crianças, que ficam presas no meio, magoadas e confusas.

É óbvio que falar por meio dos filhos, retraindo-se silenciosamente e fazer retaliação verbal não são atitudes bíblicas para lidar com as emoções defensivas. No entanto, a maioria de nós poderá identificar-se com uma ou mais dessas reações. Ficar na defensiva é uma reação subjetiva planejada para nos defender da dor emocional infligida por alguém ou alguma coisa que nos ameaça. Não podemos evitar essas reações, mas podemos aprender a direcioná-las para fins proveitosos. No Capítulo 16, veremos como tirar proveito das reações defensivas.

Vencer as barreiras da atitude defensiva

AS REAÇÕES DEFENSIVAS geralmente sufocam a comunicação e corroem a intimidade. Conforme me contou uma esposa:

Eu planejava uma noite romântica com meu marido quando de repente ele começou a balançar o talão de cheques para mim e disse: “Se você não parar de gastar tanto dinheiro, iremos à falência”. Fiquei pálida na hora e todas as minhas idéias para uma noite romântica foram por água abaixo. Passamos meia hora discutindo antes de eu ir para o quarto e chorar até dormir.

Todos nós temos emoções defensivas, mas não precisam ser destrutivas. Na verdade, ficar na defensiva pode nos levar a uma comunicação mais produtiva e aprofundar nossa intimidade. O objetivo deste capítulo é ajudá-lo a aprender a fazer isso.

ENCONTRAR A RAIZ DO PROBLEMA

Vamos começar procurando compreender as raízes da questão. As plantas não crescem sem raízes, tampouco nossas reações defensivas. Praticamente toda atitude defensiva tem raízes em nossas emoções. Sob esse comportamento se esconde uma história emocional.

Às vezes essas emoções são fáceis de identificar, tornando nossas atitudes fáceis de entender. Por exemplo, no relato apresentado, a esposa se sentiu rejeitada, controlada e com raiva do marido pelos comentários sobre seus gastos. Sua reação defensiva tem muitas ramificações. Para começar, ela sabia que na semana anterior o marido havia gastado mil reais num jogo de tacos de golfe. Logo, achou o comentário dele hipócrita e injusto. Além disso, ele vinha controlando o talão de cheques nos últimos seis meses e queria saber o motivo de certos gastos. Uma vez que ela contribuía financeiramente tanto quanto ele para as despesas da família, percebeu naquela atitude uma tentativa de controlá-la. Refletindo um pouco, identificou facilmente outra raiz enterrada na memória de repreensões do pai sobre o mesmo assunto. Ela

não teve um relacionamento muito amoroso com o pai e agora enxergava o próprio marido se transformando na figura paterna. Essa esposa não precisou ir muito longe para ver as causas da atitude defensiva dele.

Entretanto, algumas emoções estão enterradas a grande profundidade e a atitude defensiva parece fora de proporção quanto ao problema em questão. Controvérsias triviais mascaram problemas mais profundos, geralmente questões enraizadas na infância e que emergem na relação conjugal. Phil e Marilyn concordaram que ela trabalharia fora e ele ajudaria com as responsabilidades domésticas. Ela continuaria como cozinheira oficial da casa e ele seria seu assistente, pois ambos estavam de acordo que os dotes culinários dele poderiam colocar a vida da família em perigo. Três meses depois, Phil foi até a cozinha perguntar à esposa:

— Posso ajudar em alguma coisa?

— Vá fazer qualquer outra coisa, menos ficar por aqui. Pode deixar que eu mesma faço.

— Mas eu só queria ajudar.

— Eu sei, só que você mais atrapalha do que ajuda. Prefiro fazer eu mesma.

E assim Phil vira as costas e sai silenciosamente da cozinha, afastando-se também da intimidade com Marilyn. As vozes interiores começam a falar e ele se sentiu magoado e confuso.

Depois de muito refletir, Marilyn descobriu que se sente culpada por não ser uma boa mãe para os dois filhos. Quando Marilyn era jovem, a mãe era aquela mulher que dedicava todo o tempo aos cuidados do lar, e Marilyn cresceu imaginando que um dia faria o mesmo quando tivesse sua própria família. Phil, por sua vez, queria comprar uma casa maior, e isso forçou Marilyn a trabalhar fora para pagar as despesas. É verdade que ela concordou com esse objetivo quando conversaram sobre a casa, mas no íntimo não gostou da decisão e ficou magoada com o marido. Também reconheceu que tinha sentimentos de alienação em relação a Phil. A presença dele na cozinha trouxe à memória essa distância emocional. Vendo-o em pé ali, como se fosse uma criança oferecendo ajuda, ela pensou: “Se ele fosse um homem de verdade, ganharia dinheiro suficiente para que eu pudesse cumprir minhas responsabilidades de mãe e esposa”. Infelizmente, Marilyn nunca expressou esses pensamentos ao marido.

Desconhecendo essas emoções, Phil não entendeu por que ela não queria

sua ajuda. A reação dela intensificou as mágoas que ele guardava, enraizadas em sua própria história. A mãe sempre disse para ele se casar com uma mulher que soubesse cozinhar, caso contrário ele morreria de fome. Certa vez sua mãe tentou ensiná-lo a fazer uma torta, mas Phil queimou a massa e ela colocou-o para fora da cozinha aos gritos. A mensagem ficou bem clara: ele não correspondeu às expectativas da mãe. Além disso, também pensava que não estava à altura das expectativas do pai, que lhe pediu para não cursar a faculdade de música, argumentando que nunca conseguiria sustentar uma família tocando trompete. Mas Phil tinha muita força de vontade e acabou decidindo-se pela música. E agora a esposa, cuja aprovação ele busca tão desesperadamente, lhe diz para ficar longe da cozinha. Voltou a sentir-se como uma criança desajeitada, só que agora, como adulto, a dor era mais profunda.

Três semanas depois do incidente na cozinha, Marilyn queria saber por que Phil estava tão retraído e parecia desinteressado. Com certeza, pensou, não deve ter nada a ver com meu pedido para que se retirasse da cozinha. Na verdade, ela está certa. Nenhum dos dois sabe a razão pela qual ele enterrou essas emoções e não deixa ninguém saber que existem. Esses dois jamais entenderão suas reações até que se disponham a identificá-las e compartilhar mutuamente as raízes do comportamento defensivo.

Muitos casais nunca chegam à raiz do problema. Todas as discussões se concentram naquele modelo de comentário feito na cozinha. Muitas vezes se condenam por ficarem irritados com um comentário tão simples, e então colocam o assunto de lado, pensando que a causa foi o estresse do trabalho. Após algumas semanas silenciosas, voltam a conversar; até ocorrer um novo episódio. É essencial compreendermos as origens emocionais do comportamento defensivo se quisermos superar essa barreira na comunicação.

Descobrir essas origens emocionais não está além de nossas forças, mas certamente exige reflexão deliberada. Analise a situação e pergunte a si mesmo: “Por que fico na defensiva quando isso acontece?”. Anote as respostas que surgirem em sua mente. Provavelmente as primeiras anotações se concentrarão nas questões mais superficiais. Por exemplo, a primeira resposta de Marilyn foi: “Fico na defensiva porque ele me atrapalha. Ele não me ajuda; só faz meu trabalho ficar mais difícil”. Contudo, depois de refletir melhor, percebeu que sua reação defensiva não tinha nada a ver com os dotes

culinários do marido, mas com mágoas enraizadas em sua auto-estima, ligadas às idéias de ser uma boa mãe. Às vezes as origens de nossas atitudes estão enraizadas em padrões emocionais que tem pouco a ver com as questões que vemos na superfície.

Outra pergunta que nos auxilia a desenterrar essas raízes é: “O que aconteceu em minha infância ou adolescência e que pode estar relacionado às minhas reações defensivas hoje?”. Se você se defende de maneira muito forte, quase sempre as raízes dessas reações estão nas experiências da infância ou adolescência. Rachel era uma mulher calma, mas três meses depois do casamento seu marido, Brad, assoou o nariz durante o jantar e ela explodiu: “O que está fazendo? Não acredito que você fez uma coisa dessas!” e, ato contínuo, levantou-se da mesa, correu para fora de casa, entrou no carro e foi embora, deixando Brad sentado à mesa totalmente perplexo. Mais tarde, durante a visita de aconselhamento, Rachel disse: “Não sei por que, mas aquilo me irrita mais do que qualquer outra coisa. É uma coisa grosseira!”.

Ao final da sessão perguntei a Rachel se havia algo em sua infância ou adolescência que estivesse relacionado a isso. Ela disse:

Lembro-me de um episódio, aos dez anos de idade, quando minha avó veio nos visitar. Ela era a pessoa mais extraordinária de minha vida. Ela era boa comigo. Eu a admirava muito. Certa vez peguei um resfriado e durante o jantar assoei o nariz no guardanapo. Minha mãe ficou furiosa comigo e me mandou para o quarto. Foi uma humilhação. E, agora, o que minha avó pensaria de mim? Eu me senti como se tivesse traído sua confiança em mim. Pensei que nunca mais iria querer sentar-se à mesa comigo. Foi a pior noite de minha vida.

Rachel descobriu as origens de sua reação defensiva quando o marido assoou o nariz à mesa durante o jantar. Em sua concepção, isso representava o pior tipo de ofensa que Brad poderia cometer. Não estava consciente disso, mas o ato de Brad fez esses sentimentos intensos virem à tona. Após refletir, Rachel conseguiu encontrar a relação entre sua experiência e o comportamento defensivo no presente.

Praticamente qualquer indivíduo pode descobrir as origens de seu comportamento defensivo se estiver disposto a refletir em sua história pessoal. A maioria não precisará de sessões de psicoterapia para encontrar tais raízes. Vale a pena dedicar tempo e esforço nessa tarefa, pois compreender as

raízes emocionais de uma atitude defensiva é essencial para superar as barreiras que impedem a comunicação.

APRENDER COM NOSSAS ATITUDES DEFENSIVAS

Não é pecado ter emoções defensivas, embora nossa reação verbal e comportamentos possam ser. Apesar disso, ignorar as emoções defensivas é sempre prejudicial. Elas funcionam do mesmo modo que as luzes no painel de instrumentos do automóvel chamam a atenção e informam sobre coisas que precisam de conserto. Corremos grande perigo se as ignorarmos. Há muito que aprender sobre nós mesmos a partir dos sentimentos defensivos e há potencial para crescimento no relacionamento conjugal quando o casal conversa honestamente sobre suas atitudes defensivas.

Em Romanos 8:28 lemos: “Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito”. *Todas as coisas* devem incluir as emoções defensivas. Deus planejou utilizar todas as experiências da vida a nosso favor. O bem supremo que Deus tem em mente é nos fazer parecidos com Cristo (cf. Rm 8:29). Portanto, precisamos nos esforçar ao máximo para cooperar com Deus em aprender com nossas experiências.

Em primeiro lugar, o que minhas reações defensivas podem me ensinar sobre mim? Comece focalizando atenção no episódio e responda às seguintes questões:

- *Que emoções senti quando agi daquela maneira?* Mágoa? Raiva? Decepção? Vergonha?
- *Que mensagem meu cônjuge me comunicou?* Que sou inadequado? Estúpido? Infantil? Que não significo nada para ele? Que minhas idéias não são importantes?
- *O que minha reação verbal ou comportamental comunicou a meu cônjuge?* Que ele é estúpido? Que não vai me controlar? Que desaprovo totalmente o que fez? Que não vou tolerar isso no futuro? Que não gosto dele?
- *O que minha atitude revelou sobre mim mesmo?* Aqui é onde suas reflexões sobre as origens de suas atitudes defensivas serão úteis. Seu comportamento pode revelar algo sobre o passado que há

muito você esqueceu. Pode revelar expectativas que você trouxe para o casamento, mas nunca as compartilhou com seu cônjuge.

Outra abordagem é concentrar-se em aspectos gerais de seu casamento que podem estar relacionados com seu comportamento defensivo. As perguntas a seguir podem ser úteis:

- Que atitudes tenho em relação a meu cônjuge que podem explicar meu comportamento defensivo?
- Será que vejo meu cônjuge como alguém inferior a mim, intelectualmente?
- Será que o vejo como uma pessoa passiva? Controladora? Agressiva?
- Percebo sentimentos de que falhou comigo de alguma forma?
- Será que me sinto amado e valorizado por meu cônjuge?
- Se eu pudesse pedir a meu cônjuge que mudasse as atitudes ou parasse de dizer certas coisas, o que pediria?
- Que outros aspectos do casamento podem ter influenciado meu comportamento defensivo?

Responder a essas questões o ajudará a começar a aprender com suas reações defensivas, ao passo que ignorar o assunto somente o levará a repetir essas atitudes.

DEBATER O PROBLEMA

Após refletir no seu comportamento defensivo e aprender um pouco sobre você mesmo e suas reações, é hora de agendar uma conversa de “nível 5” (“Sejamos honestos”) com seu cônjuge, conforme examinamos no Capítulo 7. Nesse nível, o objetivo é ser honesto sem condenar e aberto sem exigir; deixe espaço para pensamentos e sentimentos diferentes, procure entender por que seu cônjuge age e sente daquela maneira. Seu objetivo é compreender e buscar formas para crescerem juntos. Espero que seu cônjuge concorde em participar de um debate nesse nível. O ingrediente mais importante aqui é concentrar-se em ouvir o que o outro tem a dizer. Olhe para o cônjuge enquanto ele fala e procure ouvir o que está dizendo. Sinalize com a cabeça para encorajá-lo a continuar. Formule com suas próprias palavras o que você conseguiu entender e peça esclarecimentos. Estabeleça como objetivo

compreender os sentimentos do cônjuge e porque se sente daquela maneira. Quem sabe a oração de Francisco de Assis possa ajudar: “Que eu possa compreender, mais do que ser compreendido”. Haverá compreensão se ambos estiverem dispostos a isso.

Você pode tomar a iniciativa nessa conversa dizendo:

Ontem à noite eu fiquei na defensiva quando você falou aquilo. Estou tentando aprender com aquela experiência e passei a tarde toda pensando sobre isso, tentando aprender alguma coisa sobre mim mesmo. Creio que compreendi algumas coisas e gostaria de compartilhá-las com você. Você tem um tempinho para conversarmos?

Se o momento não for oportuno, procure agendar outro horário.

Quando estiver conversando no nível 5, lembre-se de empregar frases em primeira pessoa:

Obrigado por reservar esse tempo para conversar comigo. Percebi que minha reação ontem à noite foi bastante defensiva. Refleti um pouco e acho que entendi por que agi daquela maneira. Gostaria de lhe dizer o que se passou comigo naquele momento. Mas antes de começar, saiba que não gostei das palavras que usei e nem da forma como agi. Quero aprender maneiras melhores de me expressar quando fico defensivo, mas também espero que você procure me entender para podermos continuar crescendo juntos.

Então, fale da maneira mais clara possível como entende o episódio. Compartilhe experiências de sua infância que porventura estejam relacionadas ao incidente e o modo como o comportamento do cônjuge ameaçou sua individualidade.

Se você é o cônjuge que está ouvindo, lembre-se de que sua maior responsabilidade nesse momento é ouvir com empatia. Olhe o cônjuge nos olhos enquanto ele fala. Adote uma postura corporal que diga: “Eu me preocupo com você. Pode falar”. Não o interrompa, não mude de assunto. Deixe que fale e explique claramente por que agiu daquela maneira. Repita o que ele disse para ter certeza de que o entendeu corretamente. Depois das explicações, você poderia dizer: “Se eu entendi bem, o que você está querendo dizer é...” e então repita o pensamento do cônjuge da melhor maneira possível. Deixe-o interagir até que finalmente ele diga: “Sim, é isso mesmo o

que estou querendo dizer”. A partir desse momento, você terá o quadro geral da situação e poderá compreender o que se passa na mente dele. Esteja aberto para os *insights* que seu cônjuge está compartilhando. Pedro instruiu os maridos a ter consideração para com as esposas (1Pe 3:7), e o autor de Provérbios observou: “O tolo não tem prazer no entendimento, mas sim em expor os seus pensamentos” (Pv 18:2).

Paulo exorta: “Acolhei-vos uns aos outros, como também Cristo nos acolheu para a glória de Deus” (Rm 15:7, ARA). Marido e esposa dão glórias a Deus quando se acolhem mutuamente. Esse tipo de conversa também produz muitos frutos emocionais. Se perceber que o cônjuge entende suas necessidades, provavelmente você se sentirá amado por ele e a intimidade aumentará. Entretanto, o sentimento de que somos mal-entendidos nos mantém afastados.

EXPLORAR AS MUDANÇAS

Agora que cada um compreende melhor as atitudes defensivas do outro, é hora de descobrir maneiras para se relacionar de modo construtivo. À medida que perceberem quais são seus nervos emocionais expostos e como se relacionam com a auto-estima, isso os motivará a encontrar novas atitudes que não ameacem a auto-estima um do outro. Se você é o cônjuge ofendido pelo comportamento defensivo do parceiro, poderá sugerir a ele uma maneira melhor para lidar com a situação no futuro. A intenção é aprender a compartilhar idéias sem estimular reações defensivas no cônjuge. Por exemplo, diga:

Quando você começa dizendo que eu “deveria isso, deveria aquilo”, age como se fosse meu pai ou Deus. Eu me sinto uma criança desse jeito. Racionalmente sei que não é isso o que está dizendo, mas é assim que me sinto. Por isso, no futuro seria melhor você dizer “em minha opinião” ou “seria bom para mim se...”. Eu acho que não reagirei de modo tão defensivo se você compartilhar suas idéias como sendo suas opiniões, ou então apenas transmiti-las como informações.

Outro princípio muito importante para neutralizar atitudes defensivas é aprender a solicitar em vez de exigir. A frase a seguir provavelmente estimulará uma atitude defensiva: “Aquelas calhas vão cair do telhado logo,

logo se você não limpá-las. Já tem árvores crescendo lá dentro”. Seu cônjuge reagirá de forma menos defensiva se você fizer uma solicitação mais discreta: “Você acha que seria possível limpar as calhas neste fim de semana?”. O primeiro exemplo representa uma exigência; o segundo, um pedido. Exigências geralmente estimulam reações defensivas.

Criamos um ambiente emocional mais propício à intimidade ao acolhermos um ao outro, compartilhando as emoções e os motivos de nossas atitudes. Não culpe a si mesmo e nem ao cônjuge por terem reações emocionais defensivas. Antes, procurem aprender algo com esses incidentes em conversas abertas e amorosas. Se fizerem isso, esses episódios ocorrerão com menos frequência. O aprendizado os auxiliará a construir auto-estima mútua por meio da aceitação dos sentimentos, aprendendo formas construtivas de se relacionar. Você ficará menos defensivo quando perceber que seu cônjuge o apóia, acredita em você e o valoriza.

Quando afirmarmos nosso valor próprio e o valor de nosso cônjuge, obedeceremos a um dos dois maiores mandamentos bíblicos: “Ame o seu próximo como a si mesmo” (Mc 12:31). Deus deseja que amemos um ao outro, visando à edificação mútua, não para nos destruirmos com retaliação verbal e espírito crítico. Sentir-se defensivo não é pecado, mas as atitudes defensivas podem nos levar a pecar. Precisamos valorizar a nós mesmos e ao relacionamento conjugal de tal forma a prestarmos atenção a nossos sentimentos. Não devemos permitir que atitudes defensivas se tornem obstáculos à comunicação e à intimidade. No Capítulo 17, visitaremos o jardim do Éden com o objetivo de aprender o padrão de comunicação e intimidade que Adão e Eva tinham antes de o pecado entrar no mundo.

Intimidade: nu e desinibido

A FIM DE COMPREENDERMOS melhor a intimidade conjugal, convido-o para voltar comigo ao jardim do Éden. O relato bíblico de Gênesis é curto, porém revelador. Antes da criação da mulher, Adão possuía um lugar para morar (2:8,9), uma profissão (2:15,19,20), uma ordem para obedecer (2:16,17) e comunhão direta com Deus. Na sociedade conturbada que vivemos hoje em dia, muitos homens considerariam isso o paraíso. Na visão de Deus, porém, ainda faltava alguma coisa.

O QUE FALTAVA A ADÃO?

Quer Adão soubesse ou não, a verdade é que ainda não tinha experimentado outra dimensão da vida. Talvez Deus estivesse despertando esse sentimento em Adão quando lhe pediu para dar nomes a “todos os animais do campo e todas as aves do céu” (Gn 2:19). É possível que, ao observar cada casal de animais, Adão tenha percebido que não possuía uma companheira, uma vez que todos os animais viviam em pares e apenas ele estava só.

Em resposta à solidão de Adão, Deus criou Eva e instituiu o casamento. Quando Adão a viu pela primeira vez, exclamou: “Esta, sim, é osso dos meus ossos e carne da minha carne! Ela será chamada mulher, porque do homem foi tirada” (Gn 2:23). Quando acordou de um sono profundo e observou a criação de Deus, Adão reconheceu que Eva fora feita para ele. Sua análise é bastante reveladora, pois ele viu na mulher sua contraparte, alguém criado a partir dele, porém com uma existência separada da dele. Essa ilustração simples da criação é o cerne da natureza da intimidade conjugal.

Intimidade não é uniformidade. Quando nos tornamos íntimos um do outro, não significa que nos tornamos idênticos, que há perda de individualidade ou que ocorre uma espécie de fusão em que perdemos a personalidade. Pelo contrário, é essa qualidade de sermos únicos, separados, que torna possível a intimidade. Se fôssemos idênticos, não haveria nada para descobrir, nada de novo a experimentar, nenhum prazer a explorar. Porque somos diferentes, há potencial para descobrir e explorar, um processo

empolgante que confere uma nova dimensão ao casamento. São duas pessoas interagindo mutuamente, descobrindo e sendo descobertos. Isto é intimidade!

Algo no ser interior de Adão respondeu a algo no ser interior de Eva. Não foi um encontro superficial, mas um coração humano descobrindo outro coração humano, um ser que estava mais próximo dele do que qualquer outra coisa no universo. Eva foi criada de modo diferente de Adão, não de matéria nova a partir do pó, mas proveniente da própria costela dele.

Adão chamou-a de mulher, não de homem. Tivesse chamado-a de homem, ela não passaria de uma réplica dele. Em vez disso, chamou-a de mulher, “porque do homem foi tirada”. Eram ligados um ao outro, porém diferentes; únicos, porém complementares. Ela era sua correlata, alguém com quem Adão podia relacionar-se, comunicar-se no mesmo nível, alguém que ele podia entender e por quem poderia ser entendido. Também podia ter intimidade com Deus, pois era uma pessoa inteligente, formada à imagem do Criador e, portanto, a única entre as criaturas capaz de se relacionar com o homem no mesmo nível de intimidade.

Um dos ingredientes essenciais da intimidade é permitir ao parceiro ser quem ele é. A intimidade nunca deve ser interpretada como um esforço para que o outro seja moldado conforme nossas idéias, nosso jeito de pensar. O propósito da intimidade não é reduzir o outro a uma cópia de nós mesmos. Na intimidade, procuramos nos aproximar, desfrutando as diferenças um do outro, em vez de tentar eliminá-las. Homens e mulheres são diferentes e não devemos, nem mesmo com boas intenções, tentar eliminar essas diferenças.

A outra metade da frase de Adão refere-se à afinidade. Quando disse: “É osso dos meus ossos e carne da minha carne”, Adão expressou o sentimento de afinidade com a mulher. Ela era radicalmente diferente de todos os animais aos quais ele havia atribuído um nome. Era muito mais do que apenas uma “amiga”, pois estava diretamente relacionada a ele. Na verdade, Eva supria uma carência da qual Adão não tinha consciência. Ela era a resposta ao seu desejo por companhia, por alguém com quem ele pudesse se relacionar de igual para igual.

Alguns diriam que o relato bíblico sobre a criação de Eva a partir da costela de Adão implica que a mulher é um ser inferior ao homem. No entanto, nenhuma passagem do texto bíblico apresenta a idéia de inferioridade. Pelo contrário, a forma como Eva foi criada mostra nossa capacidade de ter intimidade. O fato de Deus ter escolhido criar Eva a partir

da costela do homem é outra indicação da sabedoria divina e de sua intenção de que haja intimidade profunda no casamento. Se Deus tivesse criado Eva “do pó”, como fez com Adão, é possível que ela tivesse as características de uma mulher, mas não teria ligação física, emocional e espiritual com Adão. Em seu ato criativo, Deus colocou dentro do homem e da mulher um desejo natural um pelo outro: desejo de ter afinidade, relacionamento e o potencial para uma intimidade extraordinária. Nada no relato bíblico da criação sugere inferioridade. Antes, a ênfase é sobre a intimidade.

É por causa dessas duas realidades, semelhanças e diferenças, que o homem é instruído a deixar pai e mãe e se unir à sua mulher (Gn 2:24). A mulher é ligada ao homem porque foi criada a partir dele. Homem e mulher possuem um anseio profundo pela companhia um do outro. Fomos feitos um para o outro. Negar nossas semelhanças é negar nossa humanidade fundamental. Fomos formados pelo mesmo Deus, a partir de uma mesma estrutura, com o propósito de nos relacionarmos um com o outro. Por outro lado, concentrar-se nas semelhanças e negar as diferenças é uma tentativa inútil de negar a realidade. Estamos falando de cooperação, e não de competição. Não fomos feitos para competir, mas para completar um ao outro. Adão encontrou em Eva um lugar para descansar, um lar, uma família; enfim, um ser humano relacionado a ele de forma intensa e exclusiva.

O PARAÍSO MATRIMONIAL

Como era a vida desse primeiro casal? A descrição bíblica é curta: “O homem e sua mulher viviam nus, e não sentiam vergonha” (Gn 2:25), mas o ditado de que uma imagem vale mais do que mil palavras certamente poderia se aplicar aqui. Tente imaginar a cena: homem e mulher juntos, nus, desinibidos. Essa é a melhor ilustração da intimidade conjugal: duas pessoas distintas, iguais em valor, relacionadas entre si por laços físicos, emocionais e espirituais profundos, totalmente transparentes e sem medo de serem conhecidas. A esse tipo de abertura, aceitação, confiança e paixão atribuímos o nome de *intimidade*.

A ênfase é sobre a transparência e a abertura, a liberdade de conhecer e ser conhecido. É claro que o versículo se refere, primeiramente, à nudez, mas também fica implícita uma nudez emocional, espiritual e intelectual. Resumindo, é ser totalmente conhecido por outra pessoa. No entanto, como

criaturas decaídas e egoístas, muitas vezes evitamos ser conhecidos, pois isso implica a possibilidade de sermos condenados e rejeitados. Temos medo de que nosso cônjuge não goste de nós quando nos conhecer por inteiro. Por causa do pecado, portanto, é quase impossível imaginar que podemos ser totalmente conhecidos por outrem. Somos bem treinados para mostrar às pessoas apenas aquelas coisas que nos fazem ser aceitos, escondendo nossa natureza egoísta e pensamentos pecaminosos. Essa atitude se desenvolveu como uma técnica de autopreservação neste mundo pecador, mas limita o nível de intimidade que podemos experimentar com o cônjuge. Mesmo como cristãos, talvez nunca conseguiremos recuperar o nível de intimidade que havia no paraíso. Não podemos, porém, abandonar o potencial de obter níveis mais profundos de intimidade, pois estaríamos nos desviando conscientemente do plano original de Deus.

Você já imaginou como eram as conversas de Adão e Eva? Será que ele contou a ela tudo o que havia acontecido antes de ela ser criada? Será que ele apresentou a ela todos os animais que havia nomeado? Será que compartilhou suas técnicas para cuidar do jardim? Durante o dia, quanto tempo passavam juntos e quanto tempo separados? A Bíblia não nos fornece essas informações, mas podemos supor que, quando estavam juntos, tinham conversas reveladoras. Uma vez que não havia o medo de ser conhecido, eles podiam compartilhar todos os assuntos; não havia nada para se envergonhar.

É difícil ler o relato bíblico sem sentir certo anseio por voltar ao paraíso. Esse sentimento nos motiva a buscar e encontrar aquele homem ou aquela mulher especial com quem poderemos compartilhar nossa vida. Esse desejo por um relacionamento íntimo é o que nos leva a fazer votos intensos e apaixonados quando nos casamos.

O JARDIM DO ÉDEN EM NOSSOS DIAS

Será que ainda há alguma coisa na vida contemporânea comparável ao Éden quando Adão se encontrou com Eva pela primeira vez? Permita-me sugerir que sim: a experiência que geralmente chamamos de “estar apaixonado”. Essa é uma experiência emocional e espiritual completamente espontânea, a mesma que ocorreu a Adão e Eva quando se encontraram. A experiência de se apaixonar não é fabricada pelo ser humano. Está absolutamente fora de nosso

alcance. Acontece com cristãos e não-cristãos e tem os mesmos elementos daquele encontro inicial de Adão e Eva:

- Sentimento de encanto.
- Sentimento de pertencer um ao outro.
- Percepção de que fomos feitos para ficar juntos.
- Sentimento de que algo dentro de nós mexe com algo dentro do outro.
- Sentimento de que Deus planejou nosso encontro.
- Vontade de acolher o outro, de compartilhar nossos desejos mais secretos e saber que nos amaremos para sempre, não importa o que aconteça.
- Disposição de nos entregar totalmente ao outro.

Em nossa sociedade contemporânea, que associa o ato de se apaixonar predominantemente ao sexo, à lascívia e à exploração, muitas vezes perdemos de vista o verdadeiro amor. Em todo amor verdadeiro, porém, existe a semente do auto-sacrifício e da abnegação. É desse tipo de amor que estou falando. A Escritura nos diz: “No amor não há medo; ao contrário o perfeito amor lança fora o medo” (1Jo 4:18). Não temos medo de nos revelar porque sabemos, no íntimo, que seremos aceitos, não importa o que seja. Ainda que nos primeiros estágios do namoro ocultemos muitos aspectos, quando estivermos amando de verdade haverá um gostinho de nudez. É esse tipo de amor que nos dá coragem para fazer votos de compromisso na cerimônia de casamento. Será que um homem e uma mulher que não se amam conseguiriam fazer votos dessa natureza diante do altar?

Você consegue se lembrar daqueles primeiros dias quando experimentou essa sensação de paixão por seu cônjuge? Lembra-se das promessas que fez naquele dia? “Irei com você para onde for”, “Nada do que você disser me fará deixar de te amar”, “O que mais quero na vida é seu bem”. Talvez ler algumas cartas de amor que escreveu naqueles dias possa ajudá-lo a se lembrar desse tipo de auto-sacrifício que um dia você declarou. Provavelmente as cartas expressavam um sentimento de pertencer um ao outro, reconheciam que o fato de vocês estarem juntos era obra de Deus. “Posso ser totalmente honesto

com você.” Nenhuma convicção alguém dessa poderia levar um casal a assumir um compromisso tão sério quanto o casamento.

Embora seja impossível restabelecer a transparência que havia no Éden, ainda percebemos num relacionamento amoroso uma imagem refletida daquele casamento original. Como no restante da criação, a imagem de Deus encontra-se distorcida por causa da queda do homem, mas não foi destruída. Ainda refletimos de muitas maneiras a criação de Deus.

Infelizmente, muitos casais sentem esse gostinho de transparência apenas por um breve momento. Como disse um marido: “Não sei o que aconteceu depois que nos casamos. Antes, ela era tão amorosa, cuidadosa e apaixonada. Depois se tornou crítica e exigente”. A esposa desse homem respondeu: “Antes do casamento, ele era tão prestativo, só pensava em mim. Depois, foi como se não ligasse mais; todo o resto era mais importante para ele. Como é possível alguém mudar desse jeito?”.

Muitas pessoas concordam com os sentimentos descritos por esse casal. Na verdade, o mesmo acabou acontecendo com Adão e Eva.

Por vezes, pode ser proveitoso reviver os dias de namoro, aqueles dias quando ambos estavam loucamente apaixonados um pelo outro. Pense em escrever algumas linhas expressando suas emoções e seu comportamento naquela época. Como era seu cônjuge? Como essa visão se compara com seus sentimentos por ele hoje? Quais eram seus planos para o futuro? Se os sonhos não se realizaram como você imaginava, o que aconteceu? Essa reflexão nos leva ao Capítulo 18, em que focalizamos a triste realidade do “paraíso perdido”.

Então surgiram as roupas

A IMAGEM DE TRANSPARÊNCIA no jardim do Éden desfigurou-se rapidamente. Eva ainda era carne e osso de Adão, mas já não andavam nus. Fizeram cintas com folhas de figueira para cobrir o corpo. Esse ato de ocultação também afetou o relacionamento emocional, intelectual e espiritual. A transparência de pensamentos e emoções deixou de existir. O mesmo aconteceu com o relacionamento espiritual com Deus. Eles se embrenharam entre as árvores quando Deus veio visitá-los, pois tinham algo a esconder. Tiveram vergonha de aparecer na presença de Deus, pois haviam traído sua confiança. É essa traição da confiança que nos leva a nos esconder de Deus e dos outros. Quando buscamos fazer o que é certo e viver de acordo com os ensinamentos da Escritura, desejamos ter um relacionamento aberto com Deus. Contudo, ao transgredirmos conscientemente as doutrinas bíblicas e negligenciarmos os mandamentos de Deus, nos sentimos mais à vontade longe da igreja e de qualquer coisa que nos lembre Deus.

Por que tantos casais hoje têm tão pouca intimidade após dez ou quinze anos de casamento? Nos primeiros anos passavam horas juntos, conversando e ouvindo. Raramente se passava uma semana em que não saíssem para caminhar, fazer um piquenique ou simplesmente passar a tarde sentados na grama conversando.

O que aconteceu com aquela sensação de descoberta, acolhimento e desejo de proximidade? Provavelmente a mesma coisa que aconteceu no jardim do Éden. O pecado criou um espírito de medo, desconfiança ou culpa. De uma hora para outra, surgiu algo para se envergonhar, para esconder. Não foi possível manter a sinceridade, pois isso resultaria em julgamento. Surgiu a necessidade de se protegerem, de se retraírem, de ficarem longe um do outro. Não percebem mais as semelhanças, mas as diferenças. Em vez da união — “osso dos meus ossos e carne da minha carne” — sentem a separação. É quase inacreditável que fossem tão próximos. O egoísmo toma o lugar do amor.

A mesma coisa que ocorreu no jardim aconteceu conosco. Eva colocou seus desejos egoístas no lugar do amor por Adão. O amor sempre busca o interesse da outra pessoa, mas o egoísmo faz do indivíduo egoísta o centro do universo e a coisa mais importante passa a ser a busca de seus próprios

desejos. Quando o egoísmo substitui o amor, nosso comportamento e nossas palavras nos tornam culpados, envergonhados e temerosos de ser transparentes um com o outro. Sabemos que ser transparente é ser conhecido, e que ser conhecido é ser julgado e condenado.

Esse processo geralmente começa nas pequenas coisas. O marido quer ir à academia e exercitar-se, mas a esposa quer levá-lo para comprar toalhas novas. No final ele decide ir à academia de qualquer jeito, e começa a se levantar um muro na comunicação entre os dois. Ele quer sexo, mas a esposa quer assistir a um filme. Outro tijolo é colocado no muro. Muitos casais permitiram que esse processo egoísta se acumulasse durante anos até chegar ao ponto de esconderem a maior parte de seus pensamentos e emoções. Aquilo que revelam um ao outro é apenas a ponta do *iceberg*; a maioria de seus pensamentos e sentimentos está escondida sob a superfície. Como disse um marido: “Se eu disser a ela como me sinto, provavelmente ela vai me deixar”, e sua esposa: “Temo dizer a ele o que penso porque tenho medo que fique com raiva de mim”. Obviamente esse casal tem pouca intimidade conjugal.

Nossas inseguranças (ou sentimentos de vergonha) nos cobrem de roupas, para não sermos conhecidos e rejeitados. Não queremos ser machucados e, por isso, evitamos nos expor. Paramos de compartilhar tudo que pode levar o outro a nos rejeitar. Alguns de nós utilizamos tantas camadas de roupas emocionais que o cônjuge não faz idéia de quem somos de fato. Nossos pensamentos, desejos, sentimentos e nossas frustrações estão todos enterrados sob essas crostas de proteção. Magoamos e fomos magoados, ofendemos e fomos ofendidos. Muitos casais não conseguiram lidar com essas mágoas, e a solução foi vestir camadas de retraimento e se esconder um do outro.

Voltemos, porém, ao jardim do Éden. Quanto tempo Adão e Eva ficaram nus? Até o dia em que pecaram. A Escritura afirma: “Os olhos dos dois se abriram, e perceberam que estavam nus; então juntaram folhas de figueira para cobrir-se” (Gn 3:7). Esconderam-se de Deus, e quando ele perguntou a razão disso, Adão respondeu: “Ouvi teus passos no jardim e fiquei com medo, porque estava nu; por isso me escondi” (Gn 3:10). Houve um motivo para ficar envergonhado. Após experimentar o medo, o casal não pôde mais tolerar a nudez. A culpa foi intensa demais; a vergonha, insuportável. Fugiram um do outro e de Deus. A intimidade perdeu sua pureza.

A primeira coisa que Adão fez foi culpar Eva (3:12) que, por sua vez,

culpou a serpente (v. 13). Antes de o dia terminar, Deus anunciou as consequências daquele pecado, preparou roupas de peles para cobri-los e os expulsou do jardim. Muitas vezes fico me perguntando o que Adão e Eva disseram um ao outro depois que Deus foi embora no fim daquele dia. O paraíso se tornou uma lembrança e a dor, uma realidade: para Eva, dores de parto; para Adão, dores ao cultivar a terra. E, para ambos, a intimidade passou a exigir esforços conscientes. Se quisessem ficar juntos e experimentar o êxtase da unidade, teriam de passar pela experiência dolorosa da confissão e do perdão. Sem essas duas condições, as lágrimas e a vergonha continuariam a mantê-los separados.

A Bíblia fala muito pouco do relacionamento de Adão e Eva após o pecado. Sabemos que tiveram sexo, pois deram à luz filhos e filhas (Gn 5:4), mas não sabemos qual era o nível de abertura ou a profundidade dessa relação. Será que Adão culpou Eva repetidamente pelo pecado? Será que eles perdoaram um ao outro? Quanto tempo levou para reconstruir a confiança? Será que o relacionamento deles com Deus foi totalmente restaurado? Em caso afirmativo, é possível que o casamento de ambos tenha sido completamente restaurado. Não temos como ir além das especulações.

Não obstante, podemos aprender com a experiência deles que nenhum casal é capaz de experimentar níveis mais profundos de intimidade sem estar unido a Deus. O relacionamento rompido com Deus é o motivo de nosso sentimento de medo e vergonha quando estamos frente a frente um com o outro. Se voltarmos para Deus, confessando nossos pecados e recebendo perdão, então haverá potencial para encararmos nosso cônjuge com essa mesma abertura. Manter nossa integridade com Deus é essencial para ter intimidade genuína no relacionamento conjugal.

Tendo restabelecido o ambiente que produz intimidade por meio da confissão e do perdão, o processo de resgatar o paraíso prossegue por meio da comunicação sincera e amorosa. Nossos erros passados nos mantêm alertas para a capacidade de magoar um ao outro, mas não devemos permitir que esses erros nos impeçam de buscar o ideal de Deus para a intimidade conjugal. Oramos diariamente para que Deus encha nosso coração de amor por nosso cônjuge, permitindo-nos ser um canal do amor divino. Enfrentamos nossos medos com honestidade. Ao expressarmos esses medos ao nosso cônjuge, esperamos obter afirmação, encorajamento e apoio. Como criaturas decaídas, reconhecemos que possuímos o potencial para nos

machucar mutuamente, para desistir do amor e voltar a viver de maneira egoísta. O objetivo da intimidade não é conquistado pela negação de nossos erros, mas pelo reconhecimento dessas falhas e pedido de perdão. Essa disposição para lidar com nossos erros é o que mantém vivo o potencial de intimidade. Quando falhamos em reconhecer nossos pecados um contra o outro, literalmente destruimos o potencial de intimidade.

O caminho de volta para a intimidade é o caminho de volta para o amor. Começa com uma disposição de confessar nossa maneira egoísta de viver e pedir perdão e misericórdia: primeiro a Deus, depois ao cônjuge. Depois disso, vem a decisão de pedir a Deus que derrame amor pelo cônjuge em nosso coração (cf. Rm 5:5) e nos permita ser seu instrumento para amar nosso cônjuge. Com isso voltamos ao elemento inicial de atração mútua: o amor legítimo. Para quem reconhece que seu casamento começou de maneira egoísta, e não como amor verdadeiro, é justamente essa descoberta do amor autêntico que conduz à intimidade genuína.

Somente Deus tem poder para nos dar esse tipo de amor, e ele prometeu que o fará para todos quantos pedirem. Ele nos disse que é nossa obrigação amar uns aos outros (Ef 5:25; Tt 2:3-4). Deus nos concede capacidade para fazer tudo aquilo que pede de nós. Amar é uma decisão, uma atitude, uma forma de pensar e se comportar com relação ao cônjuge. Quando decidirmos trilhar o caminho do amor, Deus nos dará a capacidade de seguir adiante. Quando redescobriremos o amor depois da confissão e do perdão, voltaremos a experimentar o ambiente em que a intimidade pode se desenvolver, criaremos um espaço onde podemos ser sinceros sem julgamento, perdendo e aceitando, e voltaremos a sentir que pertencemos um ao outro.

Não estou sugerindo que o perdão de Deus nos leva de volta ao jardim do Éden. Isso não aconteceu com Adão e Eva e não acontecerá conosco. Estou afirmando, porém, que Cristo restaurou nosso relacionamento com Deus. Podemos voltar a nos relacionar com ele como nosso Pai e ele pode nos acolher como seus filhos. A liberdade, alegria e a abertura de sua presença também podem ser nossas. Continuamos sendo criaturas decaídas e propensas a pecar. Seu amor, porém, nos alcança e oferece perdão, além de capacidade de viver como pessoas “regeneradas”. É essa comunhão restaurada com Deus e a visão de uma redenção completa em Cristo no futuro que tornam a vida não apenas tolerável, mas também prazerosa.

Nosso casamento nunca se igualará à transparência que havia entre Adão e

Eva antes da queda. Não obstante, por causa de Cristo e da realidade do perdão, podemos ter um grau de intimidade que os não-cristãos desconhecem. Buscamos esse ideal bíblico porque acreditamos que Deus nos guia nessa direção. O apóstolo Paulo nos ensina que “Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito”, que é nos tornar semelhantes a Cristo (Rm 8:28-29). Nosso objetivo é alcançar esse ideal.

De modo semelhante, aspiramos alcançar o padrão original de Deus para o casamento. Essa imagem nos dá esperança e mostra tudo aquilo que o casamento pode ser. Alguns perguntam, como Megan: “Será que conseguirei voltar a confiar nele? Eu confiava tanto, mas agora essa confiança foi traída. Não sei se conseguirei confiar nele de novo”. A resposta é sim. A confiança se baseia na convicção de que sou amado, de que meu cônjuge busca meus interesses. A confiança é traída quando o comportamento do cônjuge mostra que nossa convicção era infundada: o outro escolheu satisfazer os próprios interesses em vez de nos amar. Logo, o comportamento dele destruiu nossa confiança.

Quando um dos cônjuges rompe a aliança conjugal, ou seja, quando age de modo egoísta e não altruísta, o resultado inevitável é a perda de confiança. Quando meu comportamento mostra que estou colocando meus interesses acima dos interesses de minha esposa, já terei abandonado o caminho do amor. A partir disso, ela perderá a confiança em minhas palavras e promessas para o futuro. Essa confiança não será restaurada com simples promessas de mudanças. Renascerá somente por meio de meu comportamento, demonstrando que me arrependi genuinamente e que, de fato, a amo.

Assim, a confiança pode ser restaurada por meio da inversão do processo: primeiro, com a confissão do erro e a disposição de perdoar; depois, voltando ao caminho do comportamento amoroso. Por meio de palavras e atos, damos prova de que buscamos o interesse do cônjuge. Depois de algum tempo persistindo no caminho dos atos de amor, poderemos ver o renascimento da confiança.

A confiança é como uma planta frágil que, quando pisada, parece apenas um talinho espetado para fora da terra. Com tempo e cuidados apropriados, porém, pode voltar a crescer e florescer. Desenvolver essa confiança mútua faz parte da formação de um ambiente em que a intimidade pode ser experimentada.

Os cônjuges que reconhecem estar distantes da intimidade, isto é, mais separados do que próximos, mais egoístas do que amorosos e, portanto, mais solitários do que unidos, encontram-se numa encruzilhada. Precisam tomar uma decisão: continuar separados e solitários, ou recuperar o território perdido e, quem sabe, conquistar novos territórios.

Chamamos essa decisão de *compromisso*: um ato da volição pelo qual duas pessoas decidem andar juntas e, com a ajuda de Deus, tomar as medidas necessárias para restaurar a intimidade. Isso leva tempo. Confissão, perdão, amor e confiança não são resoluções que ocorrem instantaneamente. Antes, são passos que, dados um de cada vez, ajudam a reconstruir a intimidade no relacionamento conjugal.

A Bíblia ensina a realidade do perdão e da mudança verdadeira quando uma pessoa confessa seus pecados e pede ajuda a Deus para o futuro. Essa é a base da esperança do cristão, algo que o não-cristão não possui. Se o Deus santo pode perdoar nossas ofensas contra ele, então nós que não somos santos podemos perdoar as transgressões uns dos outros. Se Deus, que por amor nos criou com liberdade de escolha, continua a asseverar nossa liberdade, então, ele certamente nos concederá a capacidade de fazer aquilo que é certo quando decidirmos agir dessa maneira.

Nossos erros passados foram cobertos não por roupas que nós mesmos confeccionamos, mas pelas roupas que Deus fez para nós. A Bíblia as chama de *manto da justiça de Cristo*. Assim como Deus providenciou roupas de peles para cobrir Adão e Eva, por meio do sacrifício de animais, também Cristo, que foi sacrificado por nossos pecados, provê para nós roupas adequadas. É essa realidade do perdão entre marido e esposa que nos permite voltar a experimentar a sinceridade mútua e a alegria de conhecer e ser conhecido.

Nosso relacionamento com Deus é essencial para construirmos intimidade no casamento. Adão e Eva afastaram-se um do outro logo após terem se separado de Deus. O mesmo ocorre conosco. Restabelecer nosso relacionamento com Deus por meio da confissão de pecados e da aceitação de seu perdão nos permite buscar auxílio divino para recuperar a intimidade em

nosso casamento. Nos próximos quatro capítulos, trataremos da intimidade emocional, intelectual, sexual e espiritual.

Intimidade emocional

ERA UMA TARDE FRIA de fevereiro. Emily era a última em minha agenda. Havia telefonado logo cedo e insistido para que eu a atendesse no mesmo dia. Sem nenhuma saudação formal, sentou-se e simplesmente desabafou:

É difícil explicar, mas não me sinto mais ligada a Greg. Não sei o que ele sente por mim, porque nunca conversa comigo, e não estou gostando disso. Pensei que tivéssemos um bom casamento, mas o trabalho de Greg e as crianças nos arrastam para duas direções diferentes. É como se fôssemos estranhos morando na mesma casa. Não sei se ele ainda me ama; ele nunca me diz. Sem dúvida ele age como se não me amasse. Não sei se ainda o amo, e isso me assusta.

O pedido por socorro de Emily ilustra a importância da intimidade emocional no casamento. Sem isso, maridos e esposas se tornam companheiros de quarto ou parceiros de negócios. O cerne do casamento começa a se desintegrar.

Mas o que é intimidade emocional? É aquela percepção profunda de ligação mútua. É nos sentirmos amados e respeitados enquanto buscamos oferecer o mesmo à outra pessoa. É nos sentir seguros e empolgados com a vida conjugal. É ter consideração um pelo outro, pois sentimos que nosso coração bate no mesmo ritmo.

Como manter ou recuperar essa intimidade? A meu ver, é preciso começar com a decisão de procurar satisfazer as necessidades emocionais um do outro. E quais são essas necessidades emocionais que parecem tão importantes num casamento bem-sucedido? Provavelmente as três necessidades mais básicas são: sentir-se amado, respeitado e valorizado. Sentir-se amado é perceber que seu cônjuge se preocupa com você e quer seu bem-estar. Respeito tem a ver com o sentimento de que seu cônjuge o vê com bons olhos, que aprecia seu intelecto, suas habilidades e sua personalidade. Apreciação é a percepção interior de que seu cônjuge valoriza sua contribuição para o relacionamento. Quando marido e esposa sentem-se amados, respeitados e estimados um pelo outro, eles têm intimidade emocional.

LIDAR COM EMOÇÕES NEGATIVAS

Alguns casais cometem o erro de acreditar que o simples ato de compartilhar emoções produzirá intimidade emocional. Trata-se de uma falácia facilmente demonstrável. Por exemplo, quando Ryan diz à esposa, Stephanie, que se sente magoado, desapontado, com raiva e traído, pode estar compartilhando sentimentos honestos, mas mostra que não tem intimidade emocional com a esposa. Não obstante, compartilhar essas emoções pode ser o primeiro passo para a intimidade emocional. O comportamento de Stephanie, ou a percepção do marido quanto ao comportamento dela, parece ter estimulado essas emoções dentro dele. Sua vontade de compartilhar essas emoções fornece à esposa informações valiosas, dando-lhe oportunidade de responder com honestidade. Se ela disser: “Sinto muito por ter agido assim. Gostaria de apagar o que fiz, mas sei que não posso. Com a ajuda de Deus, isso nunca mais voltará a acontecer. Espero que você possa me perdoar”, estará removendo o entulho do caminho que conduz à intimidade.

Se, por outro lado, ela responder: “Não sei de onde tirou essa idéia, mas não é verdade. Não fiz o que você está dizendo, e quem lhe disse isso está mentindo. Caso fosse verdade, entenderia como isso machucaria você. Mas, acredite em mim, não é verdade”, Ryan terá de verificar as informações que recebeu e tentar definir o que é verdade. Suas emoções seguintes dependerão muito daquilo que descobrir. Se perceber que estava errado, talvez ele volte e diga: “Desculpe ter acreditado nessas bobagens sobre você. Foi desleal de minha parte. Fiquei muito feliz por não serem verdade. Espero que você possa me perdoar por esse julgamento precipitado”. Esse conflito ilustra a importância de expressar nossas emoções como o primeiro passo na construção de intimidade emocional.

Se Ryan tivesse guardado as emoções para si, sem dividi-las com a esposa, a raiva, mágoa e o sentimento de traição teriam agido como obstáculos à intimidade emocional. Somente compartilhando as emoções negativas, criamos oportunidade para entendê-las e superá-las.

De tempos em tempos, todos nós temos emoções negativas relativas ao cônjuge. Quase todos esses sentimentos são estimulados pelo comportamento de nosso cônjuge. Por exemplo, a esposa prometeu levar as camisas do marido à lavanderia, mas esqueceu. O marido prometeu fazer uma faxina na garagem, no sábado, mas às 11h30 da manhã de sábado a garagem continua

desarrumada. Outro marido esperava que a esposa se lembrasse do aniversário dele, mas ela não lembrou. Essa esposa esperava um elogio por ter cortado a grama do jardim, mas, se ele percebeu, não comentou nada.

Como compartilhar emoções negativas de modo positivo? Sugiro que pergunte a seu cônjuge: “Se eu tivesse uma emoção negativa, esta seria uma boa hora para expressá-la?”. Essa é uma forma de dizer ao cônjuge que alguma coisa aconteceu, dando-lhe oportunidade para se preparar emocionalmente e ouvir o que está incomodando você. Se o outro achar que o momento não é oportuno para conversar, marquem um horário para fazer isso.

Eu e minha esposa sabemos que de vez em quando temos sentimentos negativos desse tipo, por isso concordamos que, quando eles surgirem, comunicaremos um ao outro com o objetivo de resolver o assunto que estimulou essas emoções. Casais que compartilham e tratam regularmente de suas emoções constroem intimidade emocional. Aqueles que interiorizam emoções em geral se retraem, discutem ou criticam o cônjuge, coisas que não constroem intimidade emocional.

SATISFAZER NECESSIDADES EMOCIONAIS

Criamos um ambiente saudável quando lidamos com as emoções negativas de maneira construtiva e sincera ao analisar a situação com nosso cônjuge. Quando agimos dessa maneira, estamos livres para satisfazer nossas necessidades emocionais: amor, respeito e estima.

Amor

Como satisfazer a necessidade emocional mútua de amor? Tratei dessa questão em detalhes ao analisar as cinco linguagens do amor.¹ Farei aqui uma rápida recapitulação. A primeira linguagem do amor chama-se *palavras de afirmação*, isto é, utilizar palavras que edificam o cônjuge. Por exemplo: “Você fica linda nesse vestido”, “Obrigada por limpar a garagem”, “Obrigada por colocar o lixo para fora”, “Você cantou muito bem no coral. Parabéns!”. Um antigo provérbio hebraico ensina: “A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte” (Pv 18:21). Mark Twain disse certa vez: “Um elogio sincero me mantém animado por dois meses”. A maioria das esposas precisará de mais do que isso. Sugiro um elogio por dia.

A segunda linguagem do amor é *presentes*. Tenho formação acadêmica na área de antropologia. Estudei várias culturas ao redor do mundo e nunca encontrei uma sociedade onde presentear não fosse uma expressão de amor. Presentear alguém significa que você pensou naquela pessoa. E não precisa ser algo caro. Você já ouviu a frase “O que vale é a intenção”? Lembre-se, porém, de que não é apenas a intenção que vale, mas o presente que ela representa. Uma flor apanhada no jardim do vizinho pode fazer maravilhas por sua esposa (lembre-se de pedir ao vizinho antes de colher a flor).

A terceira linguagem do amor é *atos de serviço*, isto é, fazer algo que seu cônjuge gostaria que fosse feito: preparar uma refeição, lavar a louça, passar o aspirador na casa, lavar o carro, cortar a grama, trocar as fraldas do bebê, limpar o espelho do banheiro; enfim, qualquer coisa que agrada ao outro. Quando o cônjuge pede algo, está oferecendo dicas daquilo que o fará sentir-se amado. Quando a esposa pergunta: “Você poderia limpar a calha do telhado este fim de semana?”, não está reclamando, mas sim pedindo amor.

A quarta linguagem do amor chama-se *tempo de qualidade*, isto é, dedicar total atenção ao cônjuge: fazer uma caminhada pela vizinhança, sair para jantar, conversar, sentar no sofá com a televisão desligada, tirar a tarde para fazer uma trilha no meio do mato ou apenas sentar-se juntos por alguns momentos num banco do *shopping*. São coisas que podem fazer toda a diferença para o cônjuge, pois mostram que você se importa o bastante para passar tempo com ele. Quando você dedica vinte minutos de seu tempo ao outro, está na verdade doando vinte minutos de sua vida. Isso comunica uma mensagem emocional poderosa.

A quinta linguagem do amor chama-se *toque físico*. Há muito todos nós conhecemos o poder emocional do toque: andar de mãos dadas, abraçar, beijar, fazer sexo, colocar o braço ao redor da cintura dela, colocar sua mão na perna dele enquanto ele dirige; são mensagens emocionais de amor.

Dentre as cinco linguagens, cada indivíduo tem uma que mais se destaca, uma que mexe conosco de maneira mais profunda do que as outras quatro. Raramente, marido e esposa possuem a mesma linguagem do amor. Por natureza, falamos nossa própria linguagem com o outro, isto é, aquilo que nos faz sentir amados é justamente o que fazemos ao cônjuge. Mas, se não for a linguagem principal do outro, não terá o mesmo impacto emocional que tem para nós. O elemento mais importante para satisfazer a necessidade

emocional de seu cônjuge é aprender a falar a linguagem do amor que mexe com ele.

Por exemplo, o marido corta a grama, lava o carro e passa o aspirador na casa; mas, se a linguagem do amor da esposa for tempo de qualidade, seu reservatório de amor continuará vazio. O marido ficará se perguntando como a mulher não consegue se sentir amada mesmo depois de ele ter feito tanta coisa. O problema não está na sinceridade de seus atos, mas no fato de ele não falar a linguagem certa.

A esposa que faz elogios ao marido, mas raramente o toca de maneira carinhosa, talvez pense expressar amor. No entanto, se a linguagem do marido for toque físico, o reservatório de amor dele continuará vazio, não obstante a sinceridade dos elogios da esposa.

Nem sempre é fácil aprender a falar a linguagem do amor do cônjuge. Aqueles que cresceram sem experimentar palavras de afirmação em seus lares encontrarão dificuldades em verbalizar elogios ao cônjuge. Contudo, se queremos ter intimidade emocional, precisamos aprender a falar a linguagem de amor do cônjuge. Quando ambos estiverem falando sempre a linguagem do amor um do outro, estarão no caminho certo para alcançar a intimidade emocional. A necessidade de nos sentirmos amados, provavelmente, é nossa necessidade mais fundamental. Quando essa carência é suprida de forma genuína, damos um passo gigantesco em direção à intimidade emocional.

Respeito

Somos criaturas muito valiosas, homens e mulheres, porque fomos criados à imagem de Deus. Algo em nosso interior nos diz que merecemos respeito e dignidade. Essa é a marca de Deus carimbada dentro de nós. Assim, nos sentimos violados quando as palavras ou o comportamento de nosso cônjuge nos humilham. Não pode haver intimidade emocional entre marido e mulher se não existir respeito. E o respeito começa com a atitude: “Reconheço que você é uma criatura extremamente valiosa. Deus lhe deu certas habilidades, discernimento e dons espirituais. Portanto, respeito você como pessoa. Não o rebaixarei com comentários críticos sobre sua inteligência, opiniões ou modo de pensar. Procurarei compreender você e lhe darei a liberdade de pensar de maneira diferente de mim e ter emoções que talvez eu não tenha”.

Essa atitude é o caminho para demonstrar respeito pelo cônjuge. Respeitar o outro não significa que temos de concordar com tudo o que faz. Significa conceder liberdade para demonstrar sua individualidade. Não existem dois seres humanos que pensam e sentem da mesma forma. O respeito diz coisas como: “Você tem uma maneira interessante de ver as coisas”, e não: “Essa é a coisa mais idiota que já ouvi”. Nesses anos todos, estou impressionado com a forma desumana com que certos casais se tratam. Lembro-me de um marido que disse à esposa: “Não acredito que você estudou numa universidade e ainda pensa desse jeito”. Uma esposa disse: “Se você tivesse um cérebro do tamanho de uma ervilha, entenderia o motivo de eu estar tão irritada”. Essas palavras degradantes criam hostilidade, e não intimidade.

Se quiser comunicar respeito a seu cônjuge, comece a tratá-lo como um ser humano. Todas as pessoas são dignas de respeito. Somos únicos porque fomos formados por um Deus criativo. Permitir a seu cônjuge ser a pessoa que Deus o criou para ser é o primeiro passo para transmitir respeito. Fazer com que ele se encaixe nos padrões que você decidiu é uma demonstração de desrespeito.

Respeitar significa procurar os talentos que Deus concedeu ao cônjuge e elogiar e encorajar essas qualidades. Podemos discordar do cônjuge sem faltar com o respeito. Por exemplo, uma forma de exprimir consideração seria: “Não tinha pensando nisso. Obrigado por compartilhar seu ponto de vista”. Porém: “Qualquer um pode perceber que seu ponto de vista está errado” mostra desrespeito. Devemos permitir às pessoas serem quem são, pensar como pensam e sentir como sentem. A esposa não espera que o marido concorde com ela o tempo todo, mas também não quer que ele chame suas idéias de ridículas. O marido sabe que nem sempre está certo, mas não gosta de ser chamado de mentiroso.

Respeitar é dizer: “Não concordo com isso, mas deve haver uma boa razão para você pensar dessa forma. Quando tivermos um momento a sós, gostaria que me explicasse melhor”, ou então: “Sinto muito se está magoado. Com certeza não foi minha intenção. Vamos esclarecer o assunto”.

Desrespeito geralmente tem origem na insegurança emocional. Quando estou inseguro de quem sou, talvez critique você ou suas idéias para me sentir melhor. Mas se estiver seguro de minha personalidade, ciente de que sou filho de Deus e uma criatura valiosa, permitirei que você seja quem é.

Uma esposa me perguntou como respeitar o marido cujo estilo de vida

desonra os ensinamentos da Bíblia. Respondi que não respeitamos seu estilo de vida, mas a liberdade dele para escolher um estilo de vida. Deus nos deu livre-arbítrio, sabendo que ocasionalmente faríamos escolhas insensatas. Ele não retira essa liberdade, mesmo quando escolhemos agir de forma contrária à sua Palavra. Contudo, nos considera culpados por nossas decisões erradas e permite que sofram as consequências dessas decisões. Portanto, a esposa mostra respeito pelo marido quando diz: “Não gosto quando você age de forma contrária aos ensinamentos bíblicos. Sei que sofrerá as consequências de suas escolhas, e isso me machuca, pois o amo muito. Mas saiba que respeito seu direito de fazer as próprias escolhas”. Dessa maneira, fala a verdade com amor e respeito.

Apreciação

O terceiro elemento da intimidade emocional é sentir-se valorizado. Quando expressamos apreciação, reconhecemos o valor das contribuições de nosso cônjuge para o relacionamento. Cada um de nós emprega, todos os dias, energia e habilidades que beneficiam o relacionamento. Perceber que o cônjuge reconhece nossos esforços e dá valor a eles ajuda a construir intimidade emocional. Assim, a apreciação pode se concentrar na observação daquilo que o cônjuge fez hoje: “Que casa bem arrumada. Você trabalhou bastante hoje, hein?”, “É o melhor bolo de carne que comi até hoje. Obrigado por fazer uma refeição tão gostosa”, “Sei que nem sempre lhe digo isso, mas saiba que aprecio muito o fato de você arrumar a cama toda manhã”, “Fico feliz por você cortar a grama todo sábado. Algumas amigas reclamam que os maridos só pegam o cortador de grama quando o jardim parece uma selva, mas você deixa o nosso jardim sempre arrumado”.

Também podemos focalizar as habilidades do cônjuge: “Gosto muito de ouvir você cantar. Que talento!”, “Deus lhe deu o dom do ensino. Você sempre consegue gerar discussões proveitosas durante as aulas”, “Gosto do cuidado que você tem ao lidar com nosso dinheiro. Como você sabe, esse não é meu forte. Aprecio sua capacidade de tomar conta das finanças”, “Querido, saiba que aprecio os consertos que faz aqui em casa. Sua habilidade para consertar coisas nos ajuda a economizar um bom dinheiro. Tenho muita sorte de ter me casado com você”, “Sou muito agradecida por sua capacidade de sustentar a família. Sei que, quando temos algum problema na casa, posso

chamar alguém para fazer os consertos necessários, pois temos dinheiro suficiente para pagar esses serviços. Admiro o modo como você provê o sustento necessário para nosso lar com seu trabalho dedicado”.

Além disso, podemos elogiar a personalidade do cônjuge: “Gosto muito de sua atitude positiva. Alguns de meus amigos dizem que as esposas estão sempre desanimadas e sempre vêem o lado ruim das coisas, o que também os deixa deprimidos. Mas comigo isso não acontece. Você está sempre animada, não importa o que aconteça, sempre vê o lado bom. Saiba que gosto sinceramente dessa sua atitude”, “É muito legal quando você planeja nossas férias. Se dependesse de mim, passaríamos metade do tempo procurando um hotel decente. Mas o jeito que você faz as coisas me deixa feliz, pois tudo já foi planejado em detalhes. Fico muito feliz com isso”, “Se não fosse você, eu teria uma vida muito chata. Graças à sua espontaneidade fizemos uma porção de coisas divertidas que não teríamos feito se dependesse só de mim. Estou muito contente. É divertido viver com você!”.

Todas as pessoas querem ser valorizadas, e mesmo nos piores cônjuges há sempre algo que podemos apreciar. Lembro-me do comentário de uma senhora sobre o marido alcoólatra, que nunca permaneceu num emprego por mais de seis meses: “Ele assobia maravilhosamente bem”. Expressar apreciação pelas coisas positivas que você vê em seu cônjuge é uma forte motivação para que ele faça mais coisas que inspirem apreciação. Não espere ele “melhorar”. Comece de onde está, expresse apreciação e veja como seu cônjuge se desenvolverá.

Neste capítulo estudamos os ingredientes que constroem intimidade emocional: amor, respeito e apreciação. Também vimos a necessidade de compartilhar e analisar em conjunto nossas emoções negativas, a fim de que elas não se tornem empecilhos para a intimidade emocional. No Capítulo 20, trataremos da intimidade intelectual.

Intimidade intelectual

NOSSOS PENSAMENTOS e sentimentos encontram-se intimamente entrelaçados. No entanto, decidi tratá-los separadamente com o objetivo de entender melhor o desenvolvimento dessas linhas paralelas de intimidade. Quando falo de intimidade intelectual, refiro-me àquela sensação de proximidade que surge entre os cônjuges que aprendem a compartilhar um com o outro os sentimentos sem inibições. Um entendimento mútuo se desenvolve quando um entra no universo de pensamentos do outro. Intimidade intelectual é o sentimento de estar por dentro, e não por fora, do mundo da outra pessoa.

Os pensamentos que dividimos podem ser profundos e de significado abrangente, ou podem ser de cunho pessoal como o simples desejo de tomar sorvete. Podem estar associados a decisões, ou simplesmente a informações. Claro que a natureza e a importância de nossos pensamentos serão bastante influenciadas pelas reações emocionais do cônjuge. Por exemplo, compartilhar o desejo de comprar um barco de 100 mil reais terá um impacto diferente de compartilhar o desejo de comer um misto-quente. Apesar disso, ter intimidade intelectual é justamente ter liberdade de compartilhar pensamentos um com o outro, certos de que seremos ouvidos e receberemos uma resposta honesta e amorosa do cônjuge.

Muitos conhecem aquela história da esposa que trabalha para pagar a faculdade ou pós-graduação do marido. Dedicava quase toda a sua energia ao trabalho e aos filhos, enquanto o marido se desenvolve intelectualmente. Logo depois da formatura, o casamento se desfaz. Isso acontece com demasiada frequência para ser considerado mera coincidência. Em muitos casos, parte da resposta se encontra no fato de que o casal não compartilha uma vida intelectual. Como o marido vive num mundo totalmente diferente do da esposa, ocorre uma ruptura. Por isso, algumas faculdades e cursos de pós-graduação fazem questão de que o cônjuge participe das aulas e palestras, mesmo sem estar matriculado. Se os cônjuges se mantiverem no mesmo nível em certas áreas, a comunicação intelectual entre eles será melhor.

Em outra situação, a esposa ingressa em uma carreira nova que, para ela, é empolgante e intelectualmente desafiadora. O marido demonstra pouco interesse, e por isso ela pára de falar sobre assuntos de trabalho. Conforme se

afastam, o marido culpa o trabalho da esposa por esse distanciamento. Na realidade, a culpa é da falta de intimidade intelectual.

Viver em mundos diferentes, várias horas por dia, não conduz necessariamente a um afastamento. O problema é a falta de comunicação intelectual, isto é, dividir nossos pensamentos, interesses, e nossas experiências e ouvir com interesse. Certa vez, um marido que trabalhava numa área de alta tecnologia me disse: “Estamos casados há dezesseis anos. A essa altura de nosso casamento, não consigo mais ter uma conversa inteligente com minha esposa, porque nossos mundos são muito diferentes. Ela não entende as coisas que enfrento todos os dias e, ao que parece, tem pouco interesse nisso”. Essa declaração ilustra o resultado da falta de intimidade intelectual.

Marido e esposa não precisam ser versados em todos os aspectos técnicos do trabalho e interesses de cada um. Precisam, porém, aprender o suficiente para se comunicar e desenvolver cada vez mais o sentimento de proximidade. Visitar o ambiente de trabalho um do outro geralmente pode ser um passo importante no aprimoramento da comunicação e intimidade intelectual.

Entretanto, a intimidade intelectual não se concentra necessariamente na vida profissional. Ela é resultado do processo de dividir abertamente pensamentos, experiências e desejos. Casais que aprendem a fazer isso num contexto de abertura e reciprocidade descobrem que conversar pode ser algo extremamente empolgante. Todavia, talvez seja quase impossível dividir essas informações se forem comunicadas de forma negativa e num ambiente de acusações emocionais. Daí a importância de desenvolvermos intimidade emocional (conforme discutimos no Capítulo 19).

A ARTE DE OUVIR

Grande parte do silêncio que há no casamento pode ser atribuída à insegurança que temos quanto à reação do cônjuge às nossas idéias. Por isso, a arte de ouvir envolve a criação de um ambiente aberto. Um marido que tentou compartilhar com a esposa três coisas que lhe aconteceram e como se sentiu sobre elas (conforme vimos num capítulo anterior), após três semanas de tentativas, me disse: “Não acho que ela esteja interessada nas coisas que estou compartilhando”. Pode ser que sua percepção do desinteresse da esposa

esteja associada à própria insegurança, mas também é possível que o problema esteja mesmo no fato de a esposa não ouvir com interesse.

Quase todos nós temos mais interesse em compartilhar nossas idéias do que ouvir as dos outros. São necessários dois ouvintes interessados para haver um relacionamento íntimo. Pesquisas mostram que casamentos problemáticos possuem um alto grau de mal-entendidos na comunicação entre os cônjuges. Esses mal-entendidos geralmente são resultado da falta de atenção.

Se perceber que sou mal compreendido, provavelmente me sentirei rejeitado. Se sentir que sou rejeitado, provavelmente falarei menos no futuro. Faríamos bem em refletir com seriedade em Provérbios 18:2: “O tolo não tem prazer no entendimento, mas sim em expor os seus pensamentos”.

É preciso dividir nossas idéias para obter intimidade intelectual, porém, é mais importante ainda ouvirmos as idéias do cônjuge. O fundamento da intimidade intelectual está no ato de ouvir, compreender e aceitar as idéias do outro, mesmo que não concordemos com elas. Ninguém compartilha suas idéias com pessoas que sempre as criticam e condenam.

Muitas pessoas nunca aprenderam a aceitar idéias com as quais não concordam. Para elas, aceitar uma idéia é o mesmo que aprová-la. No entanto, aceitação e aprovação são conceitos diferentes. Aceitação significa dar à pessoa liberdade para pensar o que quiser. Aprovação significa concordar com suas conclusões. Portanto, podemos sempre aceitar as idéias do cônjuge, embora nem sempre precisemos concordar com elas.

O conceito de aprovação ocorre em frases como: “Concordo”, “Vamos lá”, “Que idéia genial”, “Que conceito brilhante”. A aceitação é expressa em frases como: “Interessante, vamos conversar melhor sobre isso”, “Estou surpreso, não sabia que você pensava dessa forma”, “Tenho dificuldade em concordar com você, mas, se é isso que pensa, devemos buscar uma solução para nossas diferenças, pois respeito sua liberdade de ter idéias diferentes das minhas”. São declarações que não escondem nossa discordância nem condenam as idéias do outro. O objetivo de prestar atenção à conversa não é julgar, mas ouvir o que a outra pessoa está pensando, entender suas idéias, participar dos pensamentos e do mundo dela. Mais tarde, se for o caso, pode haver a necessidade de avaliar o assunto; a princípio, a intimidade intelectual exige apenas ouvir atentamente, visando a compreender as idéias da outra pessoa.

Outra habilidade na arte de ouvir o cônjuge é prestar atenção enquanto ele fala. Certa vez, tive duas reuniões com pessoas bem diferentes na mesma tarde. Na primeira reunião, enquanto eu falava, o homem abriu correspondências, fez anotações e arrumou papéis em cima da mesa. Quase não olhou para mim. Percebi rapidamente que ele não estava interessado na conversa. Na segunda reunião, a pessoa desligou o computador, cobriu os papéis sobre a mesa com um livro e olhou para mim enquanto falávamos. Tive a impressão de que não havia nada mais importante para ele do que nossa conversa. Há mais comunicação intelectual e intimidade quando ambas as partes prestam atenção.

Alguns se orgulham de possuir capacidade para assistir à televisão, ouvir rádio, ler um livro e conversar com o cônjuge, tudo ao mesmo tempo. Embora não esteja questionando a capacidade de algumas pessoas de fazer isso, a meu ver, não ajudam no processo de construir intimidade intelectual. Por exemplo, minha esposa pode sentir que não estou interessado e desistir de compartilhar suas idéias comigo caso eu esteja dividindo minha atenção com outras atividades enquanto ela fala. Dedicar atenção total comunica amor e interesse pelo outro. A fim de criarmos um ambiente propício à intimidade intelectual, nossas ações devem mostrar ao cônjuge que não há nada mais importante naquele momento do que ouvir as idéias dele.

Há ocasiões em que não podemos dedicar ao outro nossa atenção total. O modo mais construtivo de lidar com situações como essa é simplesmente dizer a verdade. O marido poderia dizer à esposa: “Espere um momento, pois deixei a torneira da banheira aberta. Vou fechá-la e então poderemos conversar”. Um torcedor de futebol poderia dizer à esposa: “O jogo está quase no final e os times estão empatados. Quando terminar a partida, poderei lhe dar atenção. Gostaria muito de ouvir o que você tem a dizer”. A maioria das pessoas reagirá positivamente a essas palavras honestas. Entretanto, se o marido continuar assistindo ao jogo sem fornecer uma resposta verbal aos comentários da esposa, provavelmente estimulará emoções e reações negativas na mente dela. O marido que sai correndo para fechar uma torneira aberta e deixa a esposa falando sozinha, sem maiores explicações, pode dar a impressão de que não está interessado no que ela tem a dizer.

“Pare, olhe, ouça” é um bom lema para ter em mente quando estiver conversando com o cônjuge. Você também pode melhorar a comunicação ao utilizar mensagens não-verbais para mostrar que está prestando atenção.

Gestos como assentir com a cabeça, sentar-se mais perto, desligar a televisão, tocar no cônjuge enquanto fala podem comunicar seu interesse no que o outro está dizendo.

Prestar atenção requer concentração. Procure entender a mensagem que seu cônjuge está comunicando. O significado das palavras muitas vezes varia de uma pessoa para outra. Faça perguntas para se certificar de que entendeu. Muitos mal-entendidos ocorrem porque supomos ter compreendido a mensagem do cônjuge, quando na verdade não entendemos nada.

Pouco tempo atrás, eu e minha esposa dirigimos um retiro de casais. Sábado de manhã, eu me preparava para o banho quando ela me disse: “Querido, pendure minha saia atrás da porta”. Vi uma saia pendurada no suporte da cortina do banheiro e, supondo tratar-se da saia à qual ela se referia, pendurei-a fora do banheiro. Imaginei que a idéia era evitar que a saia ficasse úmida por causa do vapor. Meia hora depois, minha esposa entrou no banheiro e disse:

— Você não entendeu nada, não é?

— Como assim? — perguntei.

E ela explicou:

— Pedi que você pendurasse minha saia atrás da porta.

— Sim, foi isso que eu fiz.

— Não — ela respondeu. — Você a pendurou com as outras roupas fora do banheiro. O que eu queria era que você a pendurasse atrás da porta do banheiro para o vapor do chuveiro desamassá-la.

— De fato, não foi isso que entendi. Desculpe.

Foi uma coisinha simples e não houve nenhuma consequência desastrosa para nosso casamento, mas, se eu tivesse praticado o princípio de prestar atenção, teria pedido mais explicações em vez de supor que havia entendido.

A intenção de esclarecer o assunto não é ameaçar intelectualmente o cônjuge, questionando a validade de suas declarações. Procuramos apenas ter certeza de que entendemos as idéias que o cônjuge comunicou. O marido diz:

— Não sei se conseguirei terminar este projeto até sexta-feira.

A esposa pergunta:

— Você quer dizer que não terá tempo suficiente para terminar?

— Não é questão de tempo. Acho que não tenho todas as informações de que preciso e não sei onde encontrá-las.

— Então o problema é falta de informação? — pergunta a esposa.

— Sim. Além disso, não estou certo se quero trabalhar neste projeto. Estou cansado de fazer relatórios que ninguém lê — diz o marido.

— Você quer dizer que grande parte do que lhe pedem que faça no trabalho é um desperdício de tempo?

Agora eles iniciaram uma conversa sobre a satisfação no trabalho e a possibilidade de procurar um novo emprego.

Teria sido muito diferente se, ao ouvir o comentário inicial do marido, a esposa tivesse respondido: “Ah, mas você tem bastante tempo para terminar até lá. Tenho certeza de que vai conseguir”.

Essa declaração provavelmente teria encerrado a conversa e talvez a esposa nunca soubesse dos pensamentos e sentimentos do marido com relação ao trabalho. Perguntas de esclarecimento podem tornar-se irritantes se usadas em excesso, mas, em geral, iniciam conversas que constroem intimidade intelectual.

DESENVOLVER UM AMBIENTE PARA A COMUNICAÇÃO INTELECTUAL

Cada indivíduo é único. O que é lucro para alguém pode ser prejuízo para outro. Entender como vocês conversam e ouvem um ao outro pode ajudá-los a descobrir novos padrões de comunicação. Talvez seu cônjuge se irrite com as perguntas que você faz para esclarecer a situação, conforme o exemplo citado anteriormente. Entretanto, talvez aprecie seu questionamento. Sua esposa pode estar à procura de uma palavra de apoio quando vem lhe contar uma idéia. Você pode estimulá-la a falar mais se disser algo como: “Sim, estou entendendo”, “Claro, neste ponto estou de acordo”, “Com certeza”. Existe o risco, porém, de ela interpretar suas palavras como condescendentes e irritantes.

O cônjuge pode querer que você analise as idéias dele e compartilhe suas opiniões. O oposto também pode ser verdadeiro; suas opiniões sobre o assunto podem levá-lo a calar-se imediatamente. Quando você diz: “Não concordo” ou “Acho isso uma péssima idéia”, pode haver uma interrupção da conversa, ou talvez até o início de uma briga. Seria bastante produtivo dialogar abertamente sobre o que complica ou facilita a conversa entre vocês.

Que atitude da parte do cônjuge facilitaria continuar a conversa enquanto compartilham uma idéia? Por exemplo, seria melhor ele assentir com a cabeça, olhar nos olhos enquanto fala, inclinar-se para a frente? Ou essas

coisas são irritantes? Quando você compartilha uma idéia e percebe que seu marido não concorda com isso, como gostaria que ele manifestasse essa discordância? De que maneira ele poderia discordar sem, contudo, mostrar uma atitude condenatória? Seria mais fácil se ele comesse dizendo: “Você tem toda a liberdade de pensar dessa maneira, porém, eu gostaria de expressar meu ponto de vista”? Ou seria melhor se ele comesse: “Que idéia interessante. Talvez você esteja certa. Mas veja outra forma de pensar”? Enfim, converse com seu cônjuge sobre o que facilitaria a comunicação intelectual para você.

Casais que não sabem o que os ajuda a manter a comunicação fluindo têm mais probabilidade de dizer ou fazer coisas que atrapalham essa comunicação. Geralmente os padrões de comunicação ocultos, porém prejudiciais, são obstáculos de longa data. A intimidade intelectual poderá melhorar se descobrirmos e removermos esses obstáculos.

Uma esposa me disse: “Toda vez que compartilho uma idéia com meu marido, ele a destrói, como um cão que caçou um coelho. Ele me faz sentir uma fracassada. Por isso, tenho evitado compartilhar o que penso”. É possível que esse marido tenha pouco entendimento do impacto que seu padrão de diálogo exerce sobre a esposa e de como isso é prejudicial à intimidade intelectual deles.

Um marido diz:

— Estou preocupado com o dinheiro que precisamos arranjar para pagar a faculdade de Meredith.

A esposa responde:

— Cristãos não se preocupam com essas coisas. Você sabe que Deus cuidará de tudo.

Em seguida ela lê um versículo bíblico para ele. Provavelmente, vai levar muito tempo para ele voltar a compartilhar seus pensamentos e suas ansiedades com ela. Ele buscava compreensão e apoio emocional, não um sermão. Queria que a esposa soubesse o que se passava em seu interior; naquele momento, precisava ser aceito como era. A resposta rápida da esposa passou a impressão de que ela não compreendeu o dilema que ele estava enfrentando. Ela fez pouco de algo que, para ele, era muito sério. Aprender a identificar e mudar esses padrões negativos de comunicação nos ajuda a aprofundar nossa intimidade e comunicação intelectuais.

Criar um ambiente seguro para conversar é a coisa mais importante no

desenvolvimento da intimidade intelectual. Será impossível trocar idéias se houver o temor de que nosso cônjuge usará aquela informação contra nós. Hesitaremos em compartilhar pensamentos se acreditarmos que o cônjuge nunca concordará com nossas idéias, não importa quais sejam. O cônjuge que diz: “Essa é uma idéia interessante; gostaria de ouvir mais sobre isso” estará promovendo um ambiente de comunicação saudável, ao passo que: “Mas de onde você tirou essa idéia? Sabe muito bem que isso não é bíblico” interrompe a conversa na hora, pode iniciar um desentendimento e acabar com a intimidade intelectual. Criar um ambiente seguro, onde você sabe que seu cônjuge o ouvirá e não condenará suas idéias, facilita a continuidade do diálogo e melhora a intimidade intelectual.

Escolhi discutir a intimidade emocional e intelectual antes da intimidade sexual porque as três estão diretamente relacionadas. O nível de intimidade emocional e intelectual ajuda a prever a qualidade da intimidade sexual. O casal que dedica pouca atenção à intimidade emocional e à intelectual, mas ainda assim espera avançar na sexual, provavelmente ficará decepcionado.

Intimidade sexual

DEUS É O AUTOR do sexo; portanto, o sexo é bom. Às vezes é difícil nos lembrarmos disso numa sociedade em que a sexualidade é tão distorcida. O sexo é usado como veículo de propaganda para vender tudo, de automóveis a creme dental. Filmes de espionagem mostram o sexo como uma arma para obter informações. Dramas e comédias românticas mostram a infidelidade sexual como uma coisa normal e, evidentemente, muito prazerosa. O segmento que mais comercializa o sexo, porém, é a indústria bilionária da pornografia, que prospera à custa da prostituição da sexualidade humana. Poderíamos perguntar se o sexo é algo importante para Deus, pois parece mais que foi criado por Satanás, uma vez que é uma de suas ferramentas mais eficazes. A verdade, porém, é que Deus é o criador do sexo; Satanás apenas o distorceu.

A Bíblia declara: “O casamento deve ser honrado por todos; o leito conjugal, conservado puro; pois Deus julgará os imorais e os adúlteros” (Hb 13:4). A palavra traduzida como *leito* vem do grego *koite*, de onde provém o termo latino *coito* ou “relação sexual”. A mensagem é clara: o matrimônio é um relacionamento honrado e o ato sexual dentro do casamento é uma experiência gratificante. As relações fora do casamento, a saber, a fornicação (relação sexual conjugal antes do casamento) e o adultério (relação sexual com outra pessoa que não seja o cônjuge) são condenados.

Por que a Bíblia diz que o ato sexual é gratificante dentro do casamento, mas condenável fora dele? Se entendermos os objetivos da relação sexual, provavelmente entenderemos a proibição do sexo extraconjugal. A Bíblia declara: “Criou Deus o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou” (Gn 1:27). O conceito de masculinidade e feminilidade não é uma invenção moderna nem uma obra de Satanás. A Bíblia não deixa dúvidas que a sexualidade foi criada por Deus. E quando terminou de formar criaturas sexuais: “E Deus viu tudo o que havia feito, e tudo havia ficado muito bom” (Gn 1:31). Aquele que criou a sexualidade e a declarou boa também nos revelou o propósito do ato sexual e as razões para que o sexo se restrinja ao casamento.

O PROPÓSITO DA RELAÇÃO SEXUAL

O propósito mais óbvio da relação sexual dentro do casamento é a procriação ou reprodução. Em Gênesis 1:28, Deus disse a Adão e Eva: “Sejam férteis e multipliquem-se! Enchem e subjuguem a terra!”. Há quem diga que essa é uma das prescrições divinas que o ser humano mais tem se empenhado em cumprir. Fomos bem-sucedidos na tarefa de encher a terra. Na Bíblia, as crianças são consideradas bênçãos de Deus. Por exemplo: “Os filhos são herança do SENHOR, uma recompensa que ele dá. Como flechas nas mãos do guerreiro são os filhos nascidos na juventude. Como é feliz o homem que tem a sua aljava cheia deles!” (Sl 127:3-5).

Deus nos deu a oportunidade de participar da criação por meio da reprodução. O ato sexual possui o potencial para juntar o óvulo feminino com o espermatozóide masculino e, dessa forma, criar um ser totalmente novo. A maioria dos pais concorda que uma das maiores alegrias é olhar para o rosto de um bebê e saber que aquela criança é um reflexo de ambos, pai e mãe. Investimos parte de nós mesmos para produzir essa criança e pretendemos zelar por seu bem-estar. Foi assim que Deus proveu um ambiente seguro para a criação dos filhos. O compromisso vitalício entre marido e esposa proporciona o melhor ambiente possível para educar os filhos. Assim, conforme a determinação divina, o ato sexual que concebe essa criança deve ser realizado somente no contexto do casamento.

Um segundo propósito do relacionamento sexual no matrimônio é ter companhia. Não fomos criados para viver isolados. Pensando em Adão, Deus disse: “Não é bom que o homem esteja só” (Gn 2:18). Conforme vimos anteriormente, a palavra hebraica traduzida como *só* significa, literalmente, “cortado, isolado”. Em resposta à solidão de Adão, Deus disse: “Farei para ele alguém que o auxilie e lhe corresponda”. (Gn 2:18). Quando Deus criou Eva, disse que homem e mulher se tornariam “uma só carne” (Gn 2:24). Quase todos os comentaristas bíblicos concordam que a expressão *uma só carne* se refere principalmente ao ato sexual. Nesse contexto de união sexual, manifestamos nosso mais profundo sentido de intimidade. A experiência de ser uma só carne é mais do que um ato físico. Envolve emoções, espírito, pensamentos; enfim, todo o nosso ser. A própria palavra *relação* transmite a idéia de diálogo, de participar da vida do outro. Nenhum outro relacionamento é mais íntimo do que a relação sexual. É a celebração de nossa

intimidade emocional, intelectual e espiritual. É uma experiência que cria vínculos.

Essa união física não pode ser separada da unidade intelectual, emocional, social e espiritual. É por meio da intimidade nessas áreas que surge o ambiente propício para que a relação sexual cumpra seu propósito sublime. É o auge, a celebração da profundidade e intimidade do relacionamento que temos um com o outro. O ato sexual em si mesmo não cria intimidade conjugal, embora o sexo intensifique consideravelmente nossa sensação de intimidade. É tanto uma celebração da intimidade quanto uma forma de aprofundá-la.

A natureza abrangente da relação sexual é ilustrada por Paulo:

Vocês não sabem que os seus corpos são membros de Cristo? Tomarei eu os membros de Cristo e os unirei a uma prostituta? De maneira nenhuma! Vocês não sabem que aquele que se une a uma prostituta é um corpo com ela? Pois, como está escrito: “Os dois serão uma só carne”.

1Coríntios 6:15,16

Paulo apresenta tanto uma verdade espiritual quanto uma verdade física. No âmbito espiritual, estamos unidos a Cristo de uma forma tão profunda que nos tornamos um com ele e fazemos parte de seu corpo. No nível humano, Paulo falou sobre o absurdo de nos tornarmos um com uma prostituta, alguém com quem não temos nenhum relacionamento e compromisso. Uma vez que o ato sexual cria vínculos, no final das contas não existe sexo casual. Durante o ato sexual, quer desejemos, quer não, algo acontece no âmbito emocional, espiritual, social. Essa é uma das razões para as advertências severas quanto a relações sexuais fora do casamento.

Ações judiciais que se seguem após esses encontros sexuais mostram o caráter social dessa experiência. O trauma emocional da culpa, raiva, ressentimento, solidão e outros sentimentos que acompanham esses casos extraconjugais mostram que as pessoas não colocam suas emoções em cima do criado-mudo enquanto praticam o ato sexual. Doenças venéreas são outro lembrete de que a relação sexual é um ato físico. Quando Deus condena o sexo extraconjugal, mostra que essa relação tem dimensões espirituais. O fato de recordarmos a experiência sexual, tanto em seus aspectos negativos quanto positivos, mesmo muito tempo depois do ocorrido, mostra que nosso

intelecto estava participando do processo. Portanto, a relação sexual envolve o indivíduo em sua totalidade. Não pode ser praticada apenas como um ato físico de prazer momentâneo.

O terceiro propósito do relacionamento sexual conjugal é o prazer. Alguns cristãos têm dificuldade em acreditar que Deus criou o sexo para nosso prazer. Pensam que Deus os observa lá do céu, como quem diz: “Tem alguém se divertindo aí embaixo? Pode parar com isso!”. Contudo, não é essa a imagem que a Bíblia apresenta de Deus. Pelo contrário, a Bíblia mostra que Deus fez várias coisas para nosso prazer; o ato sexual é uma delas. Por exemplo, em Deuteronômio 24:5, Deus instrui Israel: “Se um homem tiver se casado recentemente, não será enviado à guerra, nem assumirá nenhum compromisso público. Durante um ano estará livre para ficar em casa e fazer feliz a mulher com quem se casou”. As palavras traduzidas como *fazer feliz* são termos hebraicos que se referem ao prazer da relação sexual do casal. Em outras palavras, Deus disse: nada de trabalho e de guerra; passe um ano aprendendo a dar prazer à sua esposa.

O Cântico dos Cânticos de Salomão, registrado no Antigo Testamento, descreve o prazer do sexo no casamento em termos tão apaixonados que alguns até mesmo questionaram a presença desse livro na Bíblia. A única conclusão é que Deus queria nos dar uma mensagem clara sobre o prazer que deseja que experimentemos na relação sexual. Veja a descrição feita pelo rei Salomão do prazer do sexo com sua esposa:

Como são lindos os seus pés calçados com sandálias, ó filha do príncipe! As curvas das suas coxas são como jóias, obra das mãos de um artífice. Seu umbigo é uma taça redonda onde nunca falta o vinho de boa mistura. Sua cintura é um monte de trigo cercado de lírios. Seus seios são como dois filhotes de corça, gêmeos de uma gazela. Seu pescoço é como uma torre de marfim. Seus olhos são como os açudes de Hesbom, junto à porta de Bate-Rabim. Seu nariz é como a torre do Líbano voltada para Damasco. Sua cabeça eleva-se como o monte Carmelo. Seus cabelos soltos têm reflexos de púrpura; o rei caiu prisioneiro das suas ondas. Como você é linda! Como você me agrada! Oh, o amor e suas delícias! Seu porte é como o da palmeira, e os seus seios como cachos de frutos. Eu disse: Subirei a palmeira e me apossarei dos seus frutos. Sejam os seus seios como os cachos da videira, o aroma da sua respiração como maçãs, e a sua boca como o melhor vinho ... [A Amada] ... vinho que flui suavemente para o meu

amado, escorrendo suavemente sobre os lábios de quem já vai adormecendo.
Eu pertenço ao meu amado, e ele me deseja.

Cantares de Salomão 7:1-10

Mas não foi uma experiência unilateral. Veja o que a esposa responde:

O meu amado tem a pele bronzeada; ele se destaca entre dez mil. Sua cabeça é como ouro, o ouro mais puro; seus cabelos ondulam ao vento como ramos de palmeira; são negros como o corvo. Seus olhos são como pombas junto aos regatos de água, lavados em leite, incrustados como jóias. Suas faces são como um jardim de especiarias que exalam perfume. Seus lábios são como lírios que destilam mirra. Seus braços são cilindros de ouro com berilo neles engastado. Seu tronco é como marfim polido adornado de safiras. Suas pernas são colunas de mármore firmadas em bases de ouro puro. Sua aparência é como o Líbano; ele é elegante como os cedros. Sua boca é a própria doçura; ele é mui desejável. Esse é o meu amado, esse é o meu querido, ó mulheres de Jerusalém.

Cantares de Salomão 5:10-16

Não podemos negar que há prazer físico na relação sexual, mesmo quando não há compromisso. No entanto, esse tipo de relação não pode ser comparado à experiência sexual dentro do casamento. Observe as implicações emocionais, intelectuais e sociais da resposta da esposa em 7:10: “Eu pertenço ao meu amado, e ele me deseja”. Fica evidente uma sensação profunda de relacionamento, de pertencer ao outro. Os aspectos emocionais, intelectuais e sociais realçam o relacionamento sexual. Sem essa dimensão mais ampla de compromisso, profanamos o propósito da relação sexual e a reduzimos à vulgaridade, a um mero ato físico.

DIFERENÇAS SEXUAIS NO CASAMENTO

Talvez você esteja pensando: “Quer saber, chega desse papo idealista e romântico sobre prazer e companheirismo na relação sexual. Voltemos ao mundo real. Nada disso corresponde às minhas experiências”. Verdade seja dita, obter satisfação mútua no aspecto sexual do casamento não é algo que acontece automaticamente. Não ocorre pelo simples fato de estarmos casados. Acredito que essa seja uma das razões pelas quais Deus instruiu os israelitas recém-casados a passar um ano em lua-de-mel. Assim como precisamos

crescer juntos na intimidade intelectual e emocional ao longo dos anos, também precisamos crescer juntos sexualmente. Se fizermos apenas aquilo que nos ocorre naturalmente, talvez nunca encontremos satisfação mútua na área sexual do casamento. Nossas diferenças sexuais com frequência se tornam obstáculos à união sexual. Vejamos algumas dessas diferenças.

Necessidades sexuais

Em primeiro lugar, existem diferenças quanto à natureza de nossas necessidades sexuais. A necessidade sexual do homem é fundamentalmente física. Recapitulemos a anatomia sexual masculina: as gônadas produzem continuamente espermatozóides que ficam guardados nas vesículas seminais, com o fluido seminal. Quando essas vesículas estão cheias, ocorre uma contração física para liberá-las. Isso pode ocorrer por meio da poluição noturna, masturbação ou relação sexual. Foi assim que Deus criou o homem.

Quanto à mulher, a necessidade sexual feminina é de cunho mais emocional, ligada ao desejo de sentir-se amada. Quando houver esse sentimento, ela buscará intimidade física com o marido que a ama. Se não houver intimidade emocional, é possível que ela tenha pouco interesse na relação sexual. Compreender essas diferenças e colaborar com elas quanto à natureza de nossas necessidades sexuais nos ajudará a aprofundar a intimidade sexual.

Às vezes esquecemos que o sexo oposto é oposto. Quando os maridos se esquecem disso, ficam ressentidos que suas esposas não agem como eles, e vice-versa. Homens e mulheres são diferentes. Quanto antes compreendermos e aceitarmos as diferenças, mais rapidamente alcançaremos a satisfação sexual.

Essas diferenças também explicam por que, muitas vezes, o marido deseja fazer sexo com maior frequência do que a esposa. Uma vez que suas necessidades sexuais são essencialmente de natureza física, o homem possuiu um apetite mais regular, quer o relacionamento esteja emocionalmente bem, quer não. Embora o desejo sexual da mulher seja ajustado pelo ciclo hormonal, sua necessidade sexual é mais estimulada pelo relacionamento emocional e intelectual com seu marido. Isso significa que o marido deve enfatizar mais o amor não sexual, ou seja, deve comunicar o amor e carinho que sente por sua esposa de maneira expressiva. Deve aprender a falar

regularmente a linguagem do amor que sua esposa melhor entende, não se esquecendo, porém, de usar as outras quatro linguagens. Sem essa intimidade emocional, o marido não deve esperar da esposa um nível de desejo sexual semelhante ao dele.

Jeff teve uma discussão acalorada com Vera e acabou dizendo algo que a magoou. Após trinta minutos de silêncio, ele assistindo à televisão, ela chorando, os dois vão para a cama. Tentando ser gentil e querendo se desculpar pelas palavras impensadas, o marido tenta tocar a esposa. Mas ela se retrai imediatamente, e isso o deixa com raiva. “Estou tentando me desculpar por meu erro”, raciocina o marido, enquanto ela pensa: “Ah, agora você quer sexo. E você nem me ama. Como pode ser tão insensível?”. Se Jeff tivesse compreendido as diferenças da natureza do impulso sexual entre homem e mulher, teria feito um pedido de desculpas verbal e declarado seu amor pela esposa. Não deveria esperar ter sexo sem antes lhe dar um tempo para se recuperar emocionalmente.

Padrões de excitação

Outra área em que temos diferenças é o modo como ficamos excitados sexualmente. Apesar de a sociedade moderna se esforçar para nos tornar unissex, continuamos a possuir características masculinas e femininas. A tendência do homem de ficar sexualmente excitado por meio da visão é muito mais forte do que da mulher. Essa diferença explica por que o homem já está pronto para o sexo apenas ao observar sua esposa se despiando antes de ir para a cama. Entretanto, a esposa pode olhar seu marido se despir sem que nenhum pensamento de sexo lhe passe pela cabeça. Se uma esposa não quer ter relação sexual, sugiro que tire as roupas longe do marido; se, pelo contrário, deseja estimular seu marido, despir-se na frente dele é uma forma de alcançar esse objetivo.

A mulher é mais estimulada pelo toque carinhoso, palavras gentis, atos de serviço ou tempo de qualidade, dependendo da linguagem do amor que ela entende melhor. Para o marido, essa diferença implica que sua esposa não será estimulada a ter relação sexual da mesma forma que ele. Em vez de utilizar estímulos visuais, o marido deve empregar palavras gentis, carícias e outros meios para fazer com que ela se sinta amada e alcance o mesmo nível de interesse sexual que ele atingiu simplesmente pela visão.

Uma palavra de advertência se faz necessária. Uma vez que o homem não discrimina todos os estímulos visuais, pode ficar excitado ao assistir mulheres na televisão ou mesmo ao vê-las na rua. Essa excitação não é pecaminosa, mas pode transformar-se rapidamente em lascívia. No mundo contemporâneo, onde a pornografia tornou-se algo comum, o marido cristão deve ser diligente em manter o coração e a mente focados em sua esposa. A lascívia é o desejo por algo proibido. Martinho Lutero disse: “Não podemos evitar que um passarinho voe sobre nós, mas não precisamos deixar que faça um ninho em nossa cabeça”. Do mesmo modo, o marido cristão não pode impedir que esses pensamentos ocorram, mas sem dúvida pode evitar alimentá-los. A Bíblia nos diz para levar cativo todo pensamento e emoção em obediência a Cristo (2Co 10:5). A responsabilidade do marido é “ter olhos somente para sua esposa”, e a mulher que compreende a natureza do estímulo sexual do homem entenderá o propósito de estar sempre atraente fisicamente para seu marido. O marido que compreende essa diferença fará com que sua esposa perceba o amor e o compromisso que tem para com ela, suprimindo sua necessidade emocional de confiança, de forma que ela não precise se preocupar com os olhares distraídos dele.

Reação ao estímulo sexual

Outra diferença refere-se ao contexto da relação sexual em si. A reação física e emocional do homem geralmente é mais rápida e impetuosa, ao passo que a reação da mulher, em geral, é mais lenta e duradoura. Um dos problemas mais comuns que surgem dessa diferença é a ejaculação precoce, quando o marido chega ao clímax muito rápido durante o sexo e em seguida retorna a um estado emocional normal. E a esposa, que provavelmente estava apenas começando a ficar excitada, fica imaginando o que, afinal, há de tão especial no sexo. Compreender as diferenças nas reações sexuais nos ajudará a colaborar com a forma particular com que Deus nos criou e encontrar maneiras de satisfazer nossas necessidades mútuas.

Muitos se casam pensando que é normal ter orgasmos *simultâneos* cada vez que têm relações sexuais. No entanto, pelas razões já explicadas, isso não acontece para a maioria, tampouco é importante para a satisfação sexual. O que importa é que cada um tenha a liberdade de atingir o orgasmo, se assim desejar. Não importa quem chega lá primeiro ou quanto tempo se passa entre

o orgasmo de um e de outro. Nosso objetivo aqui é satisfazer as necessidades sexuais um do outro. Muitas esposas não se importam de não atingir o orgasmo em todas as relações sexuais; quer por cansaço, quer por outras razões, simplesmente não desejam gastar energia e esforço necessários para isso. A esposa se satisfaz em saber que ama e é amada, contenta-se em ajudar o marido a chegar ao clímax e fica feliz por perceber claramente o amor que o marido tem por ela.

Cada um de nós precisa saber que nosso cônjuge está comprometido com nosso bem-estar e disposto a nos fazer feliz. Se essa busca pelo prazer for unilateral ou se for exigida, nunca encontraremos satisfação mútua. O amor deve ser expresso por ambas as partes e concedido como um presente. Podemos *solicitar* prazer um ao outro, mas nunca *exigir*.

Muita gente pergunta por que Deus nos criou tão diferentes, por que é tão difícil encontrarmos satisfação mútua no departamento da relação sexual matrimonial. Alguns observaram que os animais não parecem ter as mesmas dificuldades que os humanos; para os animais, o sexo é natural. Acredito que Deus nos fez diferentes porque planejou a relação sexual para ser mais do que apenas um ato reprodutivo. Criou-a como expressão do amor sincero que sentimos um pelo outro. Não encontraremos satisfação mútua, a menos que seja uma experiência amorosa em que um busca o bem-estar do outro. Se fizermos dessa experiência um ato de amor construído sobre os alicerces da intimidade emocional, intelectual e espiritual, o sexo se tornará uma celebração e um vínculo que nos aproximarão ainda mais um do outro.

Na verdade, a expressão “Vamos fazer amor?” sempre foi correta. No entanto, muitas vezes não fazemos amor, mas apenas sexo. Porém, quando um marido diz: “Como posso dar prazer a você?” e a esposa age de modo recíproco, o sexo no casamento é mutuamente satisfatório.

PROMOVENDO A UNIDADE SEXUAL

Unidade sexual significa que marido e esposa se satisfazem fisicamente de modo recíproco. Como isso é possível?

Compromisso

A unidade sexual começa com o compromisso. O cônjuge que ameaça abandonar o outro para conseguir o que deseja está, na verdade, destruindo o

casamento. “Vou embora” ou “Por que você não pede o divórcio?” são expressões que, além de mostrar frustração com o casamento, envenenam a intimidade sexual. O casamento é fundamentado na aliança, não na coerção. Como já vimos, o casamento de aliança envolve a disposição de assumir um compromisso que declaramos durante a cerimônia de casamento: “Na riqueza e na pobreza, na saúde e na doença, para amar-te e honrar-te, até que a morte nos separe”. Esse compromisso precisa ser reafirmado constantemente, de formas sutis e explícitas, ao longo do casamento. Se percebermos que o outro está comprometido conosco para a vida toda, e que não precisamos temer a separação, então haverá um ambiente propício para crescermos juntos sexualmente. O compromisso é o fator que propicia esse ambiente de confiança.

Mas esse compromisso não está limitado a simplesmente permanecer casado. É um compromisso mútuo de entrega sexual. Em nenhum outro lugar da Bíblia vemos isso tão claramente quanto em 1Coríntios 7:3-5:

O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com a sua mulher, e da mesma forma a mulher para com o seu marido. A mulher não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim o marido. Da mesma forma, o marido não tem autoridade sobre o seu próprio corpo, mas sim a mulher. Não se recusem um ao outro, exceto por mútuo consentimento e durante certo tempo, para se dedicarem à oração. Depois, unam-se de novo, para que Satanás não os tente por não terem domínio próprio.

Nossos desejos sexuais naturais, concedidos por Deus, devem ser satisfeitos dentro do relacionamento conjugal. Quando isso acontece, aliviamos o peso das tentações que podem vir de fora do casamento. A exortação de 1Coríntios 7:5 nos diz para não traírmos um ao outro. Após o casamento, precisamos fazer um compromisso para satisfazer mutuamente nossas necessidades sexuais. Se houver problemas, é por meio desse compromisso que buscaremos as respostas. Se houver frustração ou temor quanto ao sexo por causa de experiências passadas, buscaremos cura de modo que cresça e encontremos alegria na intimidade sexual. Esse tipo de compromisso cria um ambiente de segurança e confiança.

Ter compromisso é uma forma de dizer que ambos estão procurando crescer continuamente até encontrarem satisfação mútua na relação sexual

conjugal. Assumir esse compromisso produz esperança e proporciona um ambiente seguro para o crescimento. Contudo, quando um dos cônjuges, ou ambos, presta pouca atenção à satisfação sexual do outro e emprega pouco esforço para aprender ou se desenvolver nessa área do casamento, surge um clima de mágoa, decepção e, por fim, hostilidade. Num casamento cristão, essas atitudes egoístas precisam ser reconhecidas como pecado, e é necessário buscar o perdão de Deus e do cônjuge, enquanto prosseguimos nos entregando um ao outro e renovando o compromisso mútuo.

Comunicação

O segundo princípio para melhorar a satisfação sexual é: a comunicação é mais importante do que o desempenho. Muitos enfatizam a técnica e o desempenho como se fossem elementos essenciais para a intimidade sexual, mas não é o caso. Claro que a Bíblia não condena posições sexuais e técnicas diferentes, mas a ênfase bíblica é sobre a intimidade, não sobre o desempenho. Intimidade sexual é o resultado de um relacionamento que, por sua vez, é promovido pela comunicação. A relação sexual não é um ato que produz intimidade; pelo contrário, é consequência dela. Problemas sexuais não serão resolvidos simplesmente por meio da técnica. As preliminares sexuais não começam após nos deitarmos na cama, mas doze ou dezesseis horas *antes* de irmos para cama.

Não haverá intimidade sexual se não mantivermos os canais de comunicação abertos durante o dia, dividindo nossa vida intelectual, emocional e social; ouvindo e sendo ouvido, compreendendo e sendo compreendido. Aquele período diário para conversar, conforme vimos anteriormente (falar sobre três coisas que aconteceram na sua vida hoje e como se sentiu em relação a isso), é algo tão importante para a satisfação sexual quanto o alimento é para o corpo. Criamos um ambiente para o desenvolvimento da intimidade sexual quando ouvimos um ao outro, expressando interesse nas experiências e nos sentimentos do cônjuge ao longo do dia. Todos os princípios discutidos neste livro estão diretamente relacionados à obtenção de unidade sexual.

Precisamos mostrar um espírito de empatia e compreensão. Será muito difícil, senão impossível, obter satisfação sexual caso o dia tenha transcorrido com desrespeito, insensibilidade e conflitos não resolvidos. De tempos em

tempos, algum casal me diz que não consegue encontrar tempo para conversar durante o dia. Respondo que, se não houver tempo para conversar, não haverá tempo para fazer sexo. Em outras palavras, não há tempo para o casamento. Casais sensatos arranjam tempo para conversar e buscar satisfação sexual.

Também precisamos comunicar um ao outro nossas necessidades sexuais. Pelo fato de sermos diferentes e termos desejos e necessidades diferentes, não haverá satisfação mútua se não conversarmos sobre essas necessidades. Por isso, precisamos compartilhar com o outro aquilo que nos dá prazer, irrita ou causa desânimo na relação sexual. Isso deve ser compartilhado sem julgamentos, de forma que haja troca de informações que poderão nos ajudar a satisfazer um ao outro. O marido pode perguntar à esposa o que ela gostaria que ele fizesse, ou não fizesse, para estimular a sexualidade dela. Essa seria uma boa pergunta para os cônjuges fazer um ao outro a cada três meses pelos próximos anos. Atender aos pedidos de seu cônjuge enriquecerá a satisfação sexual.

Quando digo que a comunicação é mais importante do que o desempenho, não quero com isso minimizar o valor dos livros cristãos que tratam de questões relacionadas ao desempenho sexual. Acredito que muitos casais se beneficiariam desses títulos.¹ Quero dizer que a satisfação sexual não resulta de algum truque mágico, mas de uma consequência natural da construção de um relacionamento amoroso.

Amor

O terceiro princípio que conduz à unidade sexual é: o amor é o jardim onde cresce a intimidade sexual. Se desejamos ter satisfação sexual, não podemos separar o amor da intimidade. A experiência física é intensificada pelo relacionamento emocional, intelectual e espiritual, uma vez que a relação sexual envolve não apenas os órgãos sexuais, mas a mente, as emoções e o espírito. Quando falo em *amor*, estou me referindo ao esforço consciente de buscar o interesse da outra pessoa.

Amar é tanto uma atitude quanto uma emoção. Podemos escolher nossas atitudes, e isso determina nossas emoções. Se decidirmos pensar o melhor um do outro e buscar o interesse um do outro, tentaremos encontrar uma forma de expressar essa atitude. Se expressarmos carinho utilizando a linguagem de

amor que o outro melhor compreende, provavelmente nosso cônjuge se sentirá amado e nós nos sentiremos bem com isso, pois saberemos que fizemos a escolha certa. Entretanto, se assumirmos uma atitude de apatia ou raiva (isto é, conformismo ou revanche), passaremos a nos comportar dessa forma, e o cônjuge se sentirá rejeitado, odiado ou não amado. O indivíduo que tem essas atitudes se sentirá mal não apenas com seu casamento, mas também consigo mesmo.

Marido e esposa cristãos são chamados a expressar amor incondicional, pois Deus é nosso exemplo: “Mas Deus demonstra seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores” (Rm 5:8). E mais: “Deus derramou seu amor em nossos corações, por meio do Espírito Santo que ele nos concedeu” (Rm 5:5). Como cristãos, podemos expressar o amor de Deus por nosso cônjuge mesmo quando não temos sentimentos agradáveis por ele. Quando decidimos amar e expressar esse amor de maneira prática, criamos um ambiente para o crescimento da intimidade sexual.

Privacidade

O quarto princípio é: a privacidade conduz à tranquilidade. A relação sexual é um ato privado. Conforme vimos na Bíblia, é a expressão singular do amor e compromisso mútuo entre marido e mulher; é um ato de celebração e compromisso. Compartilhar isso com o mundo é colocar tudo a perder. Compartilhar as alegrias e as dificuldades do relacionamento sexual com amigos, provavelmente, diminuirá as alegrias e aumentará as dificuldades. O melhor lugar para conversar sobre dificuldades sexuais é na sala de um conselheiro matrimonial, não com amigos. Sem dúvida, podemos falar sobre sexo em fóruns públicos. Podemos explicar a anatomia masculina e feminina e o papel dos órgãos na relação sexual. Podemos, e devemos, falar sobre essas coisas abertamente. Contudo, isso é bastante diferente de falar sobre detalhes específicos do que acontece quando você faz sexo com seu cônjuge. Não há nenhum propósito em fornecer detalhes explícitos de suas experiências particulares com a família, os amigos ou estranhos. Muitas vezes, compartilhar esse tipo de informação é causa de pensamentos e desejos lascivos que acabam em casos extraconjugais.

Talvez ocorram problemas de ordem prática aos casais que reconhecem a experiência sexual como de cunho privado. Alguns têm dificuldade em

encontrar momentos a sós numa casa cheia de filhos curiosos. Na verdade, a falta de privacidade levou alguns casais a uma excessiva diminuição da atividade sexual. Embora as crianças acabem levando a culpa desse problema em alguns casamentos, é responsabilidade do casal encontrar momentos de privacidade para compartilhar a vida sexual.

Em resumo, a satisfação sexual mútua é resultante do compromisso entre marido e esposa de dar prazer um ao outro. Quando dois cônjuges entregam seu corpo um ao outro conforme ordena Paulo em 1Coríntios 7:3,4, ambos encontram satisfação sexual. Os cônjuges comprometidos em dar prazer um ao outro experimentam a verdade sobre a qual Jesus falou: “Dêem, e lhes será dado: uma boa medida, calcada, sacudida e transbordante será dada a vocês. Pois a medida que usarem também será usada para medir vocês” (Lc 6:38).

Às vezes, nossa dificuldade em dar prazer ao cônjuge está enraizada no fato de que fomos ofendidos, magoados, ou abusados por ele. Nesse caso, precisamos seguir a exortação bíblica e confrontar o cônjuge em amor e buscar a reconciliação. Depois disso, por meio do perdão genuíno, devemos expressar amor e procurar agradar ao outro novamente. A intimidade sexual se tornará uma realidade quando os dois se comprometerem a dar prazer um ao outro.

No Capítulo 22 vamos tratar de uma quarta área importante para a intimidade do casal cristão: a espiritual.

Intimidade espiritual

NOS ÚLTIMOS CAPÍTULOS discutimos a intimidade conjugal, aquele senso de união que marido e esposa desenvolvem um com o outro durante a vida. Discutimos a intimidade intelectual, emocional e, particularmente, a sexual. Neste capítulo, estudaremos a intimidade espiritual. Para alguns casais, esta pode ser a área onde há menos intimidade conjugal. Para outros, pode ser a área mais forte. O propósito deste capítulo é estimular mais a intimidade espiritual.

Começarei fazendo distinção entre crescimento espiritual e intimidade espiritual. Crescimento espiritual refere-se ao indivíduo, algo que acontece entre você e Deus. Intimidade espiritual, ao contrário, é aquela sensação de proximidade que ocorre quando marido e esposa compartilham algo de seu crescimento espiritual um com o outro. A maior parte deste capítulo é dedicada ao desenvolvimento da intimidade espiritual, mas vamos começar discutindo dois assuntos importantes: o que é crescimento espiritual, e a necessidade de ter uma vida espiritual antes de crescer espiritualmente.

CRESCIMENTO ESPIRITUAL

O que é crescimento espiritual? A definição cristã é simples: tornar-se cada vez mais parecido com Cristo. No entanto, isso não deve ser equiparado à participação em atividades religiosas. Pelo contrário, o crescimento espiritual é constituído de mudanças que ocorrem no íntimo: atitudes, valores e estilo de vida.

A idéia de que o crescimento espiritual deve ser equiparado a “tornar-se como Cristo” é encontrada no Novo Testamento. Nas palavras de Paulo:

Seja a atitude de vocês a mesma de Cristo Jesus, que, embora sendo Deus, não considerou que o ser igual a Deus era algo a que devia apegar-se; mas esvaziou-se a si mesmo, vindo a ser servo, tornando-se semelhante aos homens. E, sendo encontrado em forma humana, humilhou-se a si mesmo e foi obediente até a morte, e morte de cruz!

Filipenses 2:5-8

O ensinamento é claro: devemos pensar e viver como Cristo viveu e pensou.

Paulo salienta isso quando diz em 1Coríntios 11:1: “Tornem-se meus imitadores, como eu o sou de Cristo”, e um pouco antes, nessa mesma carta:

Portanto, suplico-lhes que sejam meus imitadores. Por essa razão estou lhes enviando Timóteo, meu filho amado e fiel no Senhor, o qual lhes trará à lembrança a minha maneira de viver em Cristo Jesus, de acordo com o que eu ensino por toda parte, em todas as igrejas

1Coríntios 4:16,17

Paulo demonstra crescimento espiritual. Diz, em outras palavras: “Estou seguindo a Cristo; portanto, sigam meu exemplo. Estou ensinando o que Cristo ensinou; portanto, aceitem esse ensinamento como confiável”. Na opinião de alguns, trata-se de declarações extremamente egocêntricas. Na verdade, porém, todo cristão deveria ser capaz de afirmar o mesmo, ou pelo menos esse deveria ser nosso objetivo. Se continuarmos crescendo espiritualmente, imitando as atitudes e o comportamento de Cristo, seremos capazes de convidar outros a seguir nosso exemplo. É uma ambição e tanto, mas claramente é o objetivo que Deus tem em mente para nós.

Um dos erros mais comuns na comunidade cristã é equiparar as atividades religiosas (comparecer aos cultos, ler a Bíblia, orar etc.) com crescimento espiritual. Presumimos que seremos bons cristãos se estivermos engajados nas atividades corretas. Confundimos os meios com os fins. Se essas atividades nos ajudam a ser mais parecidos com Cristo, então podem ser consideradas meios de crescimento espiritual.

Todas essas atividades trabalham em conjunto para nos levar ao crescimento espiritual. No comparecimento aos cultos e estudos bíblicos, ouvimos a verdade sobre Cristo, encontramos encorajamento na comunhão com os irmãos e descobrimos oportunidades para servir aos outros. Na leitura da Bíblia, descobrimos a verdade sobre Deus, aprendemos os ensinamentos de Cristo e examinamos atentamente sua vida nos Evangelhos. Na oração, expressamos nossas insuficiências e reconhecemos nossa dependência de Deus para vivermos da maneira como Cristo viveu.

Quando estudamos a vida de Cristo com atenção, descobrimos qualidades e características que Deus quer desenvolver em nossa vida. Jesus ensinou

claramente que os discípulos deveriam seguir seu exemplo. Essa verdade é ilustrada em Mateus 20:27,28, quando Jesus disse: “[...]e quem quiser ser o primeiro deverá ser escravo; como o Filho do homem, que não veio para ser servido, mas para servir”. Jesus salientou as características do ato de servir quando disse, após lavar os pés dos discípulos: “Eu lhes dei o exemplo, para que vocês façam como lhes fiz” (Jo 13:15). Depois desse ensinamento profundo por meio de seu exemplo, Jesus acrescentou: “Agora que vocês sabem estas coisas, felizes serão se as praticarem” (Jo 13:17). Parece claro que o crescimento espiritual não consiste apenas no acúmulo de conhecimentos bíblicos, mesmo que sejam os ensinamentos de Cristo. Crescimento espiritual se refere a *aplicar esses ensinamentos em nossa vida*. Nossa maior alegria encontra-se no crescimento espiritual: em nos tornar mais parecidos com Cristo.

Isso nos leva ao segundo assunto: crescimento espiritual pressupõe vida espiritual. Não é possível crescermos à semelhança de Cristo a menos que o Espírito de Cristo esteja vivendo dentro de nós. Ele nos concede vida espiritual e, portanto, temos potencial para o crescimento espiritual. No entanto, o ser humano tem a capacidade de “colocar a carroça na frente dos burros”. Minha opinião é que muitos estão tentando arduamente viver como bons cristãos quando, na verdade, nem sequer são cristãos. Ainda não receberam a Jesus Cristo como Salvador pessoal e não convidaram o Espírito de Cristo para assumir o controle de sua vida. Sem o Espírito de Cristo, todo esforço para ser parecido com Cristo é inútil. Mais cedo ou mais tarde, essa pessoa fica frustrada e desiste.

Ouçõ com freqüência: “Tentei ser cristão, mas não funcionou para mim”. É uma conclusão correta, pois é impossível ter uma vida cristã sem o Espírito de Cristo. Para viver e crescer é necessário, antes de tudo, nascer.

Pouco tempo atrás peguei um táxi do aeroporto O’Hare, em Chicago, até o Hotel Sheraton. Estava conversando com o motorista e, em certo momento, ele me disse: “Estudei o catecismo e frequentei a igreja por vários anos. Pensei que era um cristão, mas só recentemente aprendi a desenvolver um relacionamento pessoal com Jesus. Percebi que não havia convidado Cristo a controlar minha vida. Agora as coisas são diferentes. Estou estudando a Bíblia e crescendo como um cristão de verdade”. Esse motorista deu exemplo de uma verdade fundamental: crescimento espiritual exige vida espiritual. Jesus afirmou claramente ser o Filho de Deus, o Salvador da humanidade, o

Doador da vida. Se confessarmos nossos pecados e o recebermos como nosso salvador, nos tornaremos filhos de Deus (cf. Jo 1:12). A vida espiritual surge a partir desse momento, pois o Espírito de Cristo vem habitar conosco, nos concedendo o potencial para crescermos à semelhança de Cristo.

Compreender e conhecer a Deus começa com a salvação e prossegue pela vida afora. Paulo reconheceu isso quando disse: “Não que eu já tenha obtido tudo isso ou tenha sido aperfeiçoado, mas prossigo para alcançá-lo, pois para isso também fui alcançado por Cristo Jesus” (Fp 3:12). E Pedro nos instrui: “Cresçam, porém, na graça e no conhecimento de nosso Senhor e Salvador Jesus Cristo” (2Pe 3:18).

O crescimento espiritual é bastante parecido com o crescimento conjugal. Leva tempo, requer comunicação e compromisso. Resulta de nossa cooperação com o trabalho que o Espírito Santo realiza dentro de nós. Não podemos ser cristãos por nossos próprios esforços. Somente Deus poderá produzir as qualidades de Cristo em nós, se permitirmos que o Espírito de Deus tenha liberdade para trabalhar em nossa vida. Paulo se refere a esse processo quando diz:

Portanto, irmãos, rogo-lhes pelas misericórdias de Deus que se ofereçam em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus; este é o culto racional de vocês. Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.

Romanos 12:1-2

Crescimento espiritual por meio do qual nossa mentalidade habitual é transformada num novo modo de pensar. Mas isso não acontece da noite para o dia. Recebemos vida nova no momento em que aceitamos a Cristo como Salvador, porém, o processo de crescimento espiritual envolve nossa cooperação com o Espírito Santo e permissão para que as atitudes de Cristo se tornem nossas atitudes. Cabe a nós oferecer nossa vida como sacrifício vivo a Cristo, permitindo-lhe completar seu plano em nós.

É por isso que Paulo exortou os cristãos de Éfeso: “Não se embriaguem com vinho, que leva à libertinagem, mas deixem-se encher pelo Espírito” (Ef 5:18). Nessa frase, o verbo *encher* implica uma ação contínua. O controle diário do Espírito Santo em nossa vida nos torna parecidos com Cristo. Para

alcançarmos um crescimento espiritual máximo, nossa oração diária deve ser: “Pai, hoje entrego minha vida a teu Espírito, para que tu faças em mim aquilo que me tornará mais parecido com Cristo. Dá-me um entendimento claro de teus caminhos conforme leio a Escritura e concede-me poder para eu seguir os ensinamentos de Cristo”.

Ler, estudar e memorizar a Bíblia; e meditar nela, em atitude de oração aumentarão sua compreensão de Deus e do que ele deseja fazer em sua vida. Essa mesma dependência do poder do Espírito Santo permitirá que você mude pensamentos e atitudes negativos e se torne mais semelhante a Cristo. Não se trata de um processo mecânico, mas de um relacionamento crescente e genuíno com Deus, que satisfaz os anseios mais profundos do ser humano. Estava certo Blaise Pascal, o filósofo francês, quando disse que existe um “vácuo do tamanho de Deus” dentro do coração humano que somente Deus pode preenchê-lo. Quando buscamos crescimento espiritual, criamos um ambiente apropriado para a intimidade espiritual se desenvolver em nosso casamento.

INTIMIDADE ESPIRITUAL

Para ter intimidade espiritual, marido e esposa não precisam estar no mesmo nível de crescimento espiritual. Contudo, a intimidade nessa área exige disposição de compartilhar nossa peregrinação espiritual um com o outro. Para algumas pessoas isso não é algo fácil de fazer. Tempos atrás, um marido me disse: “Sei que deveria conversar com minha esposa sobre coisas espirituais, mas como nosso relacionamento não está bom em outras áreas, sinto-me um hipócrita ao falar sobre Deus e a Bíblia”. Seu comentário mostra como a vida espiritual não está separada do restante. Pode ser muito difícil falar sobre coisas espirituais quando não há certo desenvolvimento de intimidade emocional, intelectual e sexual. Contudo, podemos começar a desenvolver intimidade espiritual ao confessarmos nosso fracasso nessas áreas e, juntos, nos voltar para Deus e pedir que nos ajude a construir não apenas intimidade espiritual, mas também intimidade completa no casamento. A intimidade espiritual genuína sempre encara os problemas de forma honesta e realista. Se em cada cônjuge houver uma renovação espiritual, então juntos, com a ajuda de Deus, ambos poderão começar a experimentar intimidade espiritual, que afetará radicalmente a intimidade em todas as outras áreas.

Às vezes, um dos cônjuges se sente espiritualmente inferior ao outro e, por isso, passa a evitar a intimidade espiritual. Isso ocorre por diversas razões: não conhece a Bíblia tão bem quanto o outro cônjuge, é cristão há pouco tempo, não cresceu num lar cristão, ou fica envergonhado quando alguém lhe pergunta algo específico sobre a Bíblia durante estudos bíblicos. Corremos o risco de ficarmos envergonhados quando falamos sobre coisas espirituais. O mecanismo emocional para evitar esse risco é falar sobre qualquer coisa que esteja relacionada a assuntos espirituais. É fácil entender isso do ponto de vista psicológico, mas do ponto de vista espiritual, essa atitude pode atrapalhar o crescimento.

Devemos lembrar que o solo diante da cruz de Cristo é plano. Todos nós vamos a Cristo de joelhos. Não nos tornamos cristãos por meio de superioridade espiritual, mas buscamos o Salvador como pessoas que precisam encarecidamente dele. Nosso passado não nos torna mais aceitáveis diante de Deus. O que Cristo quer é o nosso “coração quebrantado e contrito” (Sl 51:17). Todos os cristãos nascem como “bebês espirituais” e têm a responsabilidade de crescer. Lembre-se: crescimento espiritual não é “conhecer mais a Bíblia”, mas “se tornar mais parecido com Cristo”. Não precisamos nos desculpar pelo estágio de crescimento em que nos encontramos, mas somos responsáveis pela continuidade desse crescimento.

Outra dificuldade que alguns casais têm para desenvolver intimidade espiritual está relacionada a experiências passadas. Certo marido tentou conversar com a esposa sobre a Bíblia, mas acabaram discutindo. Essas discussões geralmente são seguidas de retraimento e falta de vontade de voltar a falar sobre o assunto no futuro. Às vezes discordamos sobre a interpretação e aplicação dos ensinamentos bíblicos. É inevitável que isso aconteça, pois somos humanos. No entanto, a intimidade espiritual não exige que concordemos em tudo sobre as questões espirituais. Antes, requer disposição de compartilhar nossos pensamentos e ouvir os pensamentos e as experiências dos outros, em atitude de aceitação.

Aceitação não é o mesmo que concordância; é o ato de reconhecer que todos nós estamos crescendo e que esse crescimento implica mudança. Minha interpretação de uma passagem bíblica pode mudar daqui a seis meses conforme aprendo mais sobre as verdades bíblicas. Aceitação significa que você me concede liberdade para eu ser quem sou hoje, mesmo que não concorde com minha interpretação atual. Essencialmente, não buscamos

concordância, mas crescimento espiritual: ser mais parecidos com Cristo. À medida que chegamos mais perto dele, também chegamos mais perto um do outro e, desse modo, poderemos alcançar nosso objetivo de intimidade espiritual.

Por trás de todos esses obstáculos à intimidade espiritual está o fato de que temos um inimigo espiritual. Satanás opõe-se tanto ao crescimento quanto à intimidade espiritual. Se ele nos fizer tropeçar nessa área da vida, enfraquecerá nosso testemunho para o mundo. Satanás usará de todos os métodos que se mostrarem eficazes para impedir nossa intimidade espiritual. Obtemos vitória sobre o inimigo quando descobrimos sua tática e resistimos pelo poder do Espírito Santo.

A boa notícia é que o Espírito Santo dentro de nós é maior do que o espírito de Satanás (cf. 1Jo 4:4). Não resistimos a ele com nossas próprias forças, pois não somos páreo para ele. Resistimos a ele no poder do Espírito Santo, fundamentados no sacrifício de Cristo por nossos pecados e sua vitória sobre a morte. Alguns cristãos têm medo de Satanás, mas não é isso que Deus deseja. “Portanto, submetam-se a Deus. Resistam ao Diabo, e ele fugirá de vocês” (Tg 4:7). Observe atentamente essa ordem: primeiro precisamos nos submeter a Deus, para depois resistir a Satanás. O inimigo não pode frustrar nossos esforços no crescimento e na intimidade espirituais quando confiamos na presença e no poder de Deus.

Todos os outros aspectos do casamento saem ganhando ou perdendo de acordo com nosso relacionamento com Deus. Por isso, a intimidade espiritual deve ser prioridade para o cristão. Conforme nos lembra o salmista: “Se não for o SENHOR o construtor da casa, será inútil trabalhar na construção” (Sl 127:1).

MÉTODOS PARA DESENVOLVER A INTIMIDADE ESPIRITUAL

Como crescer na intimidade espiritual? Como intensificar o espírito de equipe no casamento a fim de animarmos um ao outro no crescimento espiritual? Como viver e trabalhar em conjunto com Deus e para ele? Eis cinco sugestões práticas que, ao serem usadas no casamento, desenvolverão intimidade espiritual.

Dialogar

A intimidade espiritual é fortalecida quando os cônjuges falam e ouvem ao conversar sobre assuntos espirituais. O termo correto é *falar*, não *pregar*. Pregador ao cônjuge não ajuda a desenvolver a intimidade espiritual. Na maioria das vezes, interrompe a comunicação. Quando pregamos ao cônjuge, transmitimos a idéia de “assim disse o Senhor”. As palavras do cônjuge pregador seguem esta linha: “Ouça-me e lhe direi o que Deus quer que você faça”. A maioria de nós não reage positivamente quando o cônjuge se torna um pregador.

A ênfase do diálogo está em compartilhar um com o outro o que Deus tem feito em nossa vida, como percebemos a voz dele falando conosco por meio das Escrituras e do Espírito Santo, e as mudanças em nossas atitudes e no comportamento resultantes desse processo. Dialogar é uma forma de abrir a porta de nosso coração para o outro participar de nossas idéias sobre Deus e de nosso relacionamento com ele. A maioria das pessoas está disposta a aceitar essas informações quando não vêm embrulhadas em forma de sermão.

Aqui vão algumas idéias práticas para iniciar o diálogo.

1. Uma vez por mês, compartilhem um com o outro alguma coisa que leram na Bíblia, por que determinada passagem os impressionou, e como estão tentando aplicar esse versículo à sua vida.
2. Depois do culto, compartilhem coisas que consideraram importantes e encorajadoras no sermão (não percam tempo falando sobre aquilo de que não gostaram).
3. Escolham um livro sobre vida cristã. Leiam um capítulo por semana e compartilhem aquilo que consideraram mais proveitoso para pôr em prática.
4. Compartilhem questionamentos sobre algum aspecto da Bíblia ou da vida cristã. Ouçam com atenção quando estiverem comunicando suas percepções sobre o assunto.

Lembre-se de que ouvir é tão importante quanto falar. Quando seu cônjuge compartilhar algo com você, ouça com atenção, olhe nos olhos, acene com a cabeça, incline-se para a frente, e assim por diante. Tenha uma atitude de aceitação enquanto o outro fala, não de condenação. Aceite o que seu cônjuge está compartilhando como sendo as idéias dele naquele momento. Se

você tiver uma explicação diferente e sentir necessidade de compartilhá-la, expresse-a como sua interpretação, não como uma decisão final de Deus ou de algum doutor famoso; esse tipo de atitude interrompe a comunicação espiritual de imediato. Quando compartilhar *insights* espirituais, fale sobre como isso está ajudando você, e não tente insinuar que o cônjuge deve fazer o mesmo. Deixe espaço para o Espírito Santo trabalhar no coração de seu companheiro. Não tente fazer o trabalho de Deus.

Uma esposa me disse: “Gostaria de falar sobre coisas espirituais com meu marido se soubesse que ele está interessado, mas não estou disposta a competir com a televisão”. Isso nos chama a atenção para a necessidade de um acordo de aliança entre marido e mulher quando discutem assuntos espirituais. Os cônjuges não conseguirão desenvolver intimidade espiritual, a menos que estejam dispostos a conversar. Ao assumir esse compromisso, sou incentivado a dar atenção total quando minha esposa decide compartilhar alguma experiência de crescimento espiritual. Fico interessado no que ela tem a dizer porque tenho o desejo de ficar mais perto dela e participar de seu mundo espiritual. Quero encorajá-la a alcançar vitórias e apoiá-la quando me pedir auxílio. A qualidade da atenção que eu lhe dedicar será um fator determinante para incentivar ou desencorajar a disposição dela em conversar comigo.

Um marido de personalidade “mar Morto” queixou-se: “Não me importo de conversar sobre coisas espirituais, mas nossos diálogos se estendem muito e fico sem tempo para dedicar a outras responsabilidades”. Embora seja um comentário um tanto humorístico, essa é uma preocupação real e legítima para alguns. Uma solução para esse problema é estipular um limite de duração para tais diálogos. O “mar Morto” estará mais disposto a conceder atenção total à esposa por dez ou quinze minutos se souber que a conversa não se arrastará por horas.

Não pensem que vocês devem compartilhar apenas aquelas coisas espirituais que os tornam mais semelhantes a Cristo. Compartilhem também aquelas ocasiões quando não percebem progresso cristão, pedindo oração um ao outro. A intimidade espiritual não exige perfeição espiritual. Lembrem-se de que o objetivo de compartilhar não é resolver problemas teológicos ou corrigir falhas um do outro, mas encorajarem-se diante dos desafios que Deus coloca de se tornarem mais parecidos com Cristo.

Orar juntos

Por muitos anos ministrei o curso de preparação de noivos em minha igreja. Como parte do currículo, instruí casais a orar juntos como se estivessem conversando. Esse tipo de oração é bastante parecido com uma conversa normal entre amigos, que trata de um assunto de cada vez. Aqui, cada cônjuge faz uma oração curta de uma ou duas frases sobre o assunto, passando depois ao próximo ponto. Após uma pequena demonstração, colocava cada casal numa sala separada e pedia que orassem em voz alta durante cinco minutos. Quando retornavam ao grupo, perguntava: “Como se sentiram quando começaram a oração?”. Quase sempre ouvia “nervoso”, “pouco à vontade” ou “assustado”. “E como se sentiram no final do período de oração?” A maioria respondia “próximo”, “à vontade”, “descontraído” ou “gostaria de ter continuado”. Orar juntos nos leva a desenvolver um senso de intimidade espiritual. Quando vamos juntos a Deus, também ficamos mais perto um do outro.

Há um grande potencial para desenvolvermos intimidade espiritual na oração em conjunto. Talvez seja por isso que alguns casais têm tanta dificuldade em fazê-lo. Quando oramos juntos, nos aproximamos conscientemente de Deus e dividimos nossos pensamentos e sentimentos com ele. Oferecemos nosso louvor e nossa gratidão e fazemos pedidos e súplicas.

Mas alguns nunca desenvolveram a capacidade de orar em voz alta na presença de outra pessoa. Nesse caso, sugiro que orem em silêncio, dêem as mãos, fechem os olhos. E quando terminarem, um dos dois pode dizer “amém” em voz alta, e pronto, fizeram uma oração conjunta. Deus ouve a oração silenciosa tão bem quanto a audível.

Quando orarem em locais públicos (culto, cerimônias etc.), vocês podem aprofundar a intimidade espiritual dando as mãos durante a oração. Esse ato simboliza uma união íntima com aquele que ora em voz alta. A oração em conjunto intensifica nosso relacionamento com Deus e também nosso senso de intimidade espiritual.

O mais importante não é o método, mas irmos juntos a Deus. Existe algo na prática da oração conjunta que une os corações. Sentimos que estamos mais perto um do outro e de Deus. Poucos exercícios espirituais como a oração em conjunto oferecem tanto potencial para desenvolvermos intimidade espiritual.

Durante suas orações particulares diárias, ore por seu cônjuge. Mas seja

específico; interceda por coisas que o cônjuge compartilhou com você. Estude algumas orações bíblicas e ore pelo cônjuge de acordo com elas, especialmente aquelas orações que suplicam a Deus por sabedoria e poder espiritual (cf. Ef 1:15-23; Fp 1:9-11). O livro de Salmos também pode ajudá-lo nessa tarefa: leia uma passagem e ore por seu cônjuge sobre aquilo que os versículos estiverem despertando em sua mente; prossiga na leitura e faça a mesma coisa com os versículos seguintes.

Jesus disse a Pedro: “Simão, Simão, Satanás pediu vocês para peneirá-los como trigo. Mas eu orei por você, para que a sua fé não desfaleça. E quando você se converter, fortaleça os seus irmãos” (Lc 22:31,32). Samuel disse: “E longe de mim esteja pecar contra o SENHOR, deixando de orar por vocês” (1Sm 12:23). Essas e muitas outras passagens bíblicas nos exortam a valorizar a oração intercessora por nossos irmãos na fé. Se a oração é o meio pelo qual ministramos a outra pessoa, por que negligenciar esse ministério a nosso cônjuge? O que aconteceria em seu casamento se você orasse por seu cônjuge sempre que pensasse nele durante o dia? Por que não tentar e ver o que acontece?

Algum tempo atrás, uma esposa idosa me disse: “Comecei a praticar isso anos atrás. Sempre que eu queria pedir algo a meu marido, orava primeiro a Deus, dizendo: ‘Senhor, ajude meu marido a querer isto’, e então fazia minha solicitação”. Perguntei ao marido o que ele pensava da oração da esposa, e ele disse: “Bem, sempre que ela me pedia algo, eu orava: ‘Senhor, ajude-me a querer fazer isso’, e depois repetia essa oração várias vezes enquanto procurava fazer o que ela me havia pedido. Geralmente o desejo chegava quando eu começava a fazer”. Não estou sugerindo que isso é um padrão para todos os casais. Apenas ofereço um exemplo de um casal que acredita que Deus está interessado em desenvolver o relacionamento conjugal na vida deles. Se orássemos mais um pelo outro, teríamos talvez não apenas uma intimidade espiritual melhor, mas também menos conflitos não resolvidos em nosso casamento.

Estudar a Escritura

A Bíblia nos exorta: “Procure apresentar-se a Deus aprovado, como obreiro que não tem do que se envergonhar e que maneja corretamente a palavra da verdade” (2Tm 2:15). Jesus foi o mestre, e os seguidores foram seus discípulos

ou aprendizes. Nós também somos aprendizes dele. A Bíblia não é um manual, mas a vontade revelada de Deus para nossa vida. Ao estudarmos a Escritura, descobrimos como Deus vê o mundo e qual nosso papel enquanto vivemos aqui. A intimidade espiritual pode melhorar consideravelmente quando o casal estuda a Bíblia em conjunto ou compartilha os frutos de seus estudos individuais.

Nenhum outro livro é tão magnífico quanto a Bíblia. Ela é uma compilação de 66 livros escritos em três línguas por cerca de 40 autores durante um período de aproximadamente 1.500 anos. Quando juntamos tudo isso, porém, temos uma única história, abrangendo desde a criação do universo até o final da história humana. Nenhum texto contradiz outro, e todos se complementam. Ela conta a história do Deus Criador e do homem criatura, do amor de Deus por nós e seu desejo de ter comunhão conosco, do modo pelo qual providenciou para que fôssemos resgatados de nossos pecados e recebidos como filhos de Deus. Não há outro livro que mereça mais atenção do que a Bíblia ou que ofereça mais esperança para a vida.

A Bíblia afirma ser a Palavra de Deus: “Pois jamais a profecia teve origem na vontade humana, mas homens falaram da parte de Deus, impelidos pelo Espírito Santo” (2Pe 1:21). Noutra ocasião, Pedro disse: “Pois ‘toda a humanidade é como a relva, e toda a sua glória, como a flor da relva; a relva murcha e cai a sua flor, mas a palavra do Senhor permanece para sempre’ ” (1Pe 1:24-25). Se a Bíblia é, de fato, a Palavra de Deus dirigida a nós, então certamente devemos lê-la com entusiasmo e ouvir o que Deus tem a nos dizer. A intimidade espiritual é aprofundada conforme marido e esposa compartilham entre si as descobertas pessoais e participam nos grupos de estudos bíblicos. Aqui estão algumas idéias práticas para estudos bíblicos.

1. Estudem suas lições bíblicas individualmente. Depois compartilhem algo que os impressionou durante a lição ou dúvidas que tenham surgido. Por fim, examinem aquilo que pode ser aplicado na prática.
2. Escolham um livro devocional para ler e depois comentem suas idéias sobre o texto.
3. Estudem juntos um guia de discipulado para casais.

4. Inscrevam-se num curso de treinamento em discipulado oferecido por sua igreja. Além das sessões em grupo, conversem entre si sobre as lições.

Servir a Deus juntos

Outra forma de estimular a intimidade espiritual é servir a Deus juntos. Jesus disse que “não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida em resgate por muitos” (Mt 20:28). O apóstolo Pedro disse que Jesus “andou por toda parte fazendo o bem” (At 10:38). O tema central da vida de Jesus era o serviço aos outros. Seu maior ato de serviço foi realizado na cruz, onde ele se entregou pelos pecados da humanidade. Como seus seguidores, somos exortados: “E não nos cansemos de fazer o bem, pois no tempo próprio colheremos, se não desanimarmos. Portanto, enquanto temos oportunidade, façamos o bem a todos, especialmente aos da família da fé” (Gl 6:9,10).

O grande desafio da vida cristã é servir aos outros sob a orientação de Deus. Desse modo, nos tornamos mãos e pés de Deus para nossa geração. Jesus nos ensinou que ao servirmos a outros estaríamos na verdade servindo a ele (cf. Mt 25:40). O apóstolo Paulo disse: “Mas não pregamos nós mesmos, mas a Jesus Cristo, o Senhor, e a nós como escravos de vocês, por causa de Jesus” (2Co 4:5).

Se o serviço a Deus é tão importante para a vida cristã, também deve ter um papel fundamental no desenvolvimento da intimidade espiritual no casamento. A maioria dos casais cristãos está envolvida em algum tipo de serviço cristão. Contudo, fazemos a maior parte de nosso serviço separados um do outro. A esposa dá aulas na escola dominical enquanto o marido participa do coral; o marido faz visita nos lares enquanto a esposa é líder de um grupo missionário. Não há nada errado com isso. Sem dúvida, a maior parte de nosso serviço deve ser feita separadamente. Contudo, a intimidade espiritual aumentará se participarmos de algum serviço em conjunto.

Na igreja que freqüento, há anos temos casais que participam juntos nos departamentos da escola dominical, desde a pré-escola até a classe de adultos. Além de ser uma prática sadia na educação das crianças, é um modo extraordinário de melhorar a intimidade espiritual do casal. Muitos casais perceberam que viagens curtas de missões ao exterior podem aprofundar laços espirituais. Lembro-me de um casal jovem que trabalhou comigo na

construção de uma igreja numa pequena cidade no Brasil. Trabalhavam catorze horas por dia e, à noite, dormiam num quartinho onde cabia apenas um colchão de casal. Vinte anos se passaram desde aquela experiência, todavia, o casal nunca mais foi o mesmo. Voltaram com uma visão renovada sobre missões e se tornaram membros ativos em projetos para crianças, refletindo a alegria daquilo que Deus fez na vida deles quando começaram a trabalhar juntos vinte anos antes.

Muitos trabalham em projetos informais, em que não há pessoas gerenciando. Simplesmente observam uma oportunidade e aproveitam para fazer algo: um membro da igreja morre e vocês se oferecem para cuidar das necessidades práticas mais imediatas do cônjuge viúvo; conhecem uma mãe ou pai solteiros e oferecem-se para levar o filho dela ou dele para passear no fim de semana; um amigo está de mudança e vocês vão ajudá-lo; um idoso mora sozinho e vocês decidem visitá-lo por algumas horas e assim amenizar a solidão; alguém da igreja está com dificuldades financeiras e vocês resolvem dar uma oferta em dinheiro a essa pessoa como expressão de amor cristão; uma viúva precisa de ajuda com a manutenção da casa e vocês dois concordam em ir juntos cortar a grama, limpar a cozinha, lavar a roupa ou pintar as paredes. Nesses atos de serviço, surgem não apenas oportunidades de crescimento espiritual como indivíduo, mas também laços espirituais conjugais que influenciarão e enriquecerão outras áreas da vida.

Atos individuais de serviço também aperfeiçoam a intimidade espiritual. Não é possível fazer tudo em conjunto, mas podemos compartilhar um com o outro as oportunidades que Deus nos concede para ministrar. Ficamos alegres com o ministério individual do cônjuge e o encorajamos. O fator mais importante no casamento é compartilhar nosso serviço com o objetivo de orarmos um pelo outro e, dessa maneira, estimular e dividir as alegrias e os frutos do serviço.

Sonhar em conjunto

Conversei recentemente com um homem que me disse: “Estou pensando em me aposentar mais cedo. Eu e minha esposa queremos nos envolver em algum projeto missionário: construção de igrejas, assistência social, essas coisas. Temos um *trailer* com o qual pretendemos fazer viagens com duração de duas ou três semanas. Queremos investir nossa vida dessa maneira”. É

emocionante ver as pessoas planejando sonhos! No entanto, em vez de planejar o futuro, muitos olham para o passado. Em vez de sonharmos com os planos de Deus para nosso futuro, ficamos angustiados com decisões erradas que fizemos no passado ou com coisas dolorosas que nos aconteceram. A intimidade espiritual é intensificada quando sonhamos juntos e conversamos sobre esses sonhos. Alguns sonhos se tornarão realidade, outros não. Contudo, a intimidade espiritual crescerá pelo fato de os cônjuges sonharem juntos e conversarem sobre esses sonhos.

Sonhar com etapas específicas de crescimento espiritual e planejá-las geram expectativa. Abaixo, algumas idéias para o futuro, envolvendo oportunidade para crescimento espiritual e serviço ao próximo.

- Participe de um encontro nacional de casais.
- Faça um curso de discipulado.
- Seja voluntário para algum ministério.
- Ajude a construir ou consertar uma igreja.
- Comece um projeto missionário.
- Coloque em seu orçamento doações para uma igreja ou instituição de caridade.
- Participe de uma viagem missionária.
- Lidere um grupo de apoio para casais.
- Prepare uma refeição para uma pessoa necessitada.
- Ajude um amigo idoso com a manutenção doméstica.
- Participe de um departamento de sua igreja.

Marque as atividades que mais lhe agradam; faça uma lista individual de sonhos e depois a compartilhe com seu cônjuge. Estamos numa peregrinação que só terminará quando nosso Senhor retornar ou quando morrermos. Deus tem planos para vocês, e ambos devem responder ao chamado do Espírito Santo para realizar esses sonhos.

Sonhar é uma forma de espantar o desânimo com os erros do passado ou com a condição do mundo presente. Os sonhos semeiam esperanças e ampliam nossa visão. Reconhecemos que não podemos realizar num dia ou numa semana o sonho de uma vida, mas podemos planejar nossos dias

vindouros com sabedoria. Se sonharmos e planejarmos, poderemos tirar o máximo de proveito do tempo que Deus nos concedeu.

Não recebemos as mesmas oportunidades nem os mesmos dons e habilidades. No entanto, somos responsáveis por aquilo que Deus nos deu. O Senhor tem planos para cada um de nós, e não cobra de nós aquilo que pediu a outros que fizessem. Também não exige que sejamos superdotados ou super-heróis. Antes, Deus nos pede fidelidade naquilo que nos confiou. Paulo disse: “O que se requer destes encarregados é que sejam fiéis” (1Co 4:2).

É essencial um relacionamento com Deus para construirmos um casamento duradouro e satisfatório. Sabemos que a vida cristã não termina com a salvação. A ênfase é sobre o crescimento espiritual: tornar-nos parecidos com Cristo. Cada um de nós deve ser responsável pelo próprio crescimento espiritual. Ao mesmo tempo, o plano de Deus tem por objetivo nos levar a compartilhar nosso crescimento espiritual e nosso ministério. Podemos cumprir esse propósito divino por meio de oração, diálogo, estudo, serviço e sonhos. Não somos perfeitos, e muitas vezes nem parecemos cristãos, mas acreditamos que se “andarmos na luz, como ele está na luz, temos comunhão uns com os outros, e o sangue de Jesus, seu Filho, nos purifica de todo pecado” (1Jo 1:7).

Por que ninguém me contou isso antes?

ERA UMA TARDE DE SÁBADO e minha palestra na cidade de Tucson já havia terminado. Os casais começavam a sair do auditório quando Andrew me procurou em prantos e disse: “Por que ninguém me contou isso antes? Eu aprendi mais sobre casamento nessas últimas horas do que em toda a minha vida. Se eu soubesse disso antes, meu casamento teria sido bem diferente”.

Durante nossa conversa, Andrew disse que sua esposa, Lynn, o havia abandonado três semanas antes, dizendo que “não queria mais ficar casada”. Andrew veio à palestra desesperado em busca das causas de seu fracasso. “Não sei se ela me dará outra chance”, disse. “Gostaria de ter conhecimento disso desde o começo.”

É trágico, mas há milhares de Andrews e Lynns em nossa comunidade cristã. Alguns freqüentam a igreja há anos e, exceto por um sermão ocasional sobre o casamento, receberam pouca ajuda para construir uma união conjugal cristã. Nunca foram confrontados com os conceitos bíblicos de casamento de aliança e não possuem ferramentas para desenvolver comunicação e intimidade conjugal. Na prática, estão no mesmo nível dos casais não-cristãos. Será que isso explica o fato de o alto índice de divórcio dentro da igreja se equiparar ao da sociedade secular?

Por ironia, Andrew e Lynn pertencem à geração em que mais se produziram livros e material cristãos sobre casamento. O problema não está na falta de informação, mas na falta de compromisso. Andrew admitiu mais tarde que, antes de ir à minha palestra sobre casamento, nunca havia lido livros ou material sobre o tema, nunca havia participado de um retiro de casais, conversado com um conselheiro cristão nem falado com seu pastor sobre as dificuldades no casamento. “Pensei que estava tudo em ordem”, disse. “Só descobri que ela estava infeliz no dia em que me abandonou.”

Profissionais e líderes leigos de nossas igrejas podem querer se justificar supondo que Andrew era apenas um marido ingênuo que deveria ter prestado mais atenção à esposa. Não estou eximindo Andrew de suas responsabilidades, mas não pude colocar toda a culpa nele quando percebi

que era um membro que participava assiduamente de uma igreja havia vinte anos.

Pouco tempo atrás, participei de uma reunião com 200 pastores de várias denominações. Ao final de minha apresentação sobre desenvolvimento matrimonial, perguntei: “Quantos de vocês possuem uma equipe ou um casal responsável por aprimorar os relacionamentos conjugais em suas igrejas?”. Dos 200 participantes, apenas cinco levantaram a mão. Isso significa que em 195 de 200 igrejas não há ninguém cuidando do assunto. Até mudarmos essa realidade, o número de Andrews e Lynns continuará se multiplicando nas congregações.

Se a igreja quer fazer diferença na cultura contemporânea, não há melhor lugar para começar do que chamar a comunidade de Cristo para redescobrir os mandamentos bíblicos de um casamento de aliança. Como disse antes, minha formação acadêmica é na área de antropologia, o estudo das culturas. Nenhuma cultura jamais sobreviveu ao colapso do casamento e da família. A sociedade ocidental não será exceção. Se a tendência dos últimos vinte anos continuar, a civilização ocidental acabará destruindo a si mesma. A família é a unidade básica da estabilidade social. Quando ela perde sua influência na sociedade, esta se torna instável.

Estou profundamente convencido de que a única esperança para mudarmos essa situação está na igreja cristã. A meu ver, todas as igrejas locais, de todas as denominações, precisam estabelecer programas regulares de desenvolvimento matrimonial para suas congregações. O casamento cristão só voltará a ser atrativo para o mundo secular quando começarmos a levar a sério os padrões bíblicos para o matrimônio.

Alguns anos atrás, escrevi o livro *Parenting Your Adult Child*,¹ com o dr. Ross Campbell, e descobrimos que 87% dos adultos solteiros entre 20 e 30 anos disseram que gostariam de ter um casamento que durasse a vida inteira. São pessoas que assistiram ao divórcio dos pais e sentiram a dor do abandono. Eles não querem que isso se repita. No entanto, não têm idéia do que fazer para alcançar essa aspiração. O ser humano é, por natureza, egoísta, e seu desejo de ter um relacionamento conjugal vitalício geralmente está concentrado na satisfação individual daquilo que acredita ser o melhor para si. Todavia, esse pensamento egoísta não produz um casamento duradouro.

A igreja possui não apenas o modelo de um casamento de aliança, mas também as instruções claras de Deus sobre como ter esse casamento, confiando no poder do Espírito Santo que nos capacita a amar incondicionalmente e empregar nossa vida para servir ao próximo. Esses são os ingredientes indispensáveis para um casamento de aliança.

Se você é membro de uma igreja, pastor ou leigo, peço-lhe encarecidamente que ore a Deus que prepare em sua congregação um casal que tenha a visão e o entusiasmo necessários para liderar um programa de desenvolvimento matrimonial. Se sua congregação já tem um casal que aceitou essa responsabilidade, ore a Deus que lhes dê sabedoria para planejar e executar programas e eventos com o potencial de transformar a vida dos casais em sua igreja. É na igreja que isso deve começar.

Esses programas de desenvolvimento matrimonial não precisam ser sofisticados nem caros. Podem ser tão simples quanto convidar dois ou três casais para ler um livro cristão sobre casamento e conversar sobre o assunto, e depois incentivar os casais a pôr em prática o que aprenderam.

Qualquer casal que tenha um casamento desenvolvido pode liderar outros casais a fazer o mesmo. Não é necessário ter um casamento perfeito para ser líder de um programa matrimonial. Todos nós estamos passando pelo processo. Quanto mais aprendemos, mais temos para compartilhar. Começando de onde está, você pode desenvolver seu próprio casamento e ser um instrumento de Deus para ajudar outras pessoas.

Durante minhas palestras, costumo incentivar os casais a ter duas atitudes que garantem um casamento satisfatório. *Primeiro*, participar uma vez por ano de um programa de desenvolvimento matrimonial; pode ser uma palestra, um seminário de fim de semana ou um curso mais prolongado em sua igreja local. *Segundo*, compartilhar um livro por ano sobre casamento, conforme já vimos: leiam um capítulo por semana e comentem um com o outro algo que aprenderam sobre si mesmos naquele capítulo. É uma maneira mais fácil de estimular a comunicação e melhorar o crescimento conjugal. Se você é pastor ou líder leigo, peço que faça essas duas coisas para desenvolver seu próprio casamento e adquirir um preparo melhor para ministrar a outros casais.

Se você é pastor, peço que não lidere todos os programas de desenvolvimento matrimonial de sua igreja. Ore a Deus que prepare um casal leigo que assumirá essa responsabilidade. Oriente sua igreja para financiar a

participação desse casal em congressos e seminários sobre casamento, onde poderão aprimorar suas habilidades para liderar esse programa. Inclua no orçamento da igreja os gastos com aconselhamento. Quando os casais de sua congregação encontram dificuldades no relacionamento conjugal, geralmente não recebem a ajuda necessária porque não têm dinheiro ou não estão acostumados a gastar com isso. A igreja pode ajudar removendo esse obstáculo. Além disso, é um excelente investimento financeiro para a igreja. Cada casamento restaurado produz efeitos em centenas de outras pessoas.

Pastores e líderes leigos que se recusam a aceitar a tendência atual de divórcios como algo inevitável e desejam treinar casais cristãos de modo que desenvolvam as habilidades necessárias para manter um casamento de aliança, podem causar um impacto duradouro não apenas na cultura ocidental, mas também ao redor do mundo. O sucesso do casamento cristão terá um grande impacto no reino de Deus, não apenas para a presente geração, mas também para as gerações futuras.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:

opinio-do-leitor@mundocristao.com.br

Acesse nosso *site*: <www.mundocristao.com.br>

¹ Gary D. CHAPMAN, *As cinco linguagens do amor*, Mundo Cristão, São Paulo: 1997.

¹ Um livro excelente sobre o assunto é *The Gift of Sex*, de Clifford e Joyce Penner, Dallas: Word Publishing, 1981.

¹ Ross CAMPBELL e Gary D. CHAPMAN, Chicago: Northfield Publishing, 1999.

GARY CHAPMAN

Best-seller do New York Times

5
As

LINGUAGENS DO AMOR

Como expressar um compromisso de amor a seu cônjuge



As cinco linguagens do amor (3ª edição)

Chapman, Gary

9788573259285

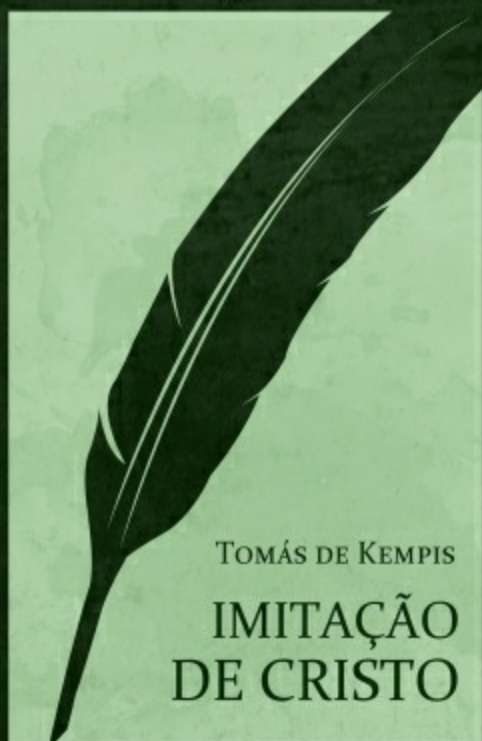
139 páginas

[Compre agora e leia](#)

As diferenças gritantes no jeito de ser e de agir de homens e mulheres já não são novidade há tempos. O que continua sendo um dilema é como fazer dar certo uma relação entre duas pessoas que às vezes parecem ter vindo de planetas distintos. Compreender essas diferenças é parte da solução e é nisso que Gary Chapman vai ajudar você. Com mais de 30 anos de experiência no aconselhamento de casais, ele percebeu que cada um de nós adota uma linguagem pela qual damos e recebemos amor. Quando o casal não entende corretamente a linguagem predominante de cada um, a comunicação é afetada, impedindo que se sintam amados, aceitos e valorizados. Nesta terceira edição de sua clássica obra sobre relacionamentos, que já vendeu mais de 8 milhões de exemplares, Gary Chapman não só explica as cinco linguagens como apresenta um questionário para os maridos e outro para as esposas descobrirem a sua linguagem de amor. Além disso, uma seção especial de perguntas e respostas vai esclarecer todas as suas dúvidas e lhe dar o direcionamento sobre como expressar melhor seu amor a seu cônjuge e ajudará você a compreender a forma dele manifestar o amor. Gary Chapman identificou cinco formas através das quais as pessoas expressam e recebem as manifestações de amor: palavras de afirmação; tempo de qualidade; presentes; atos de serviço; toque físico. Aprendam, você e seu cônjuge, a se comunicar através dessas linguagens e experimentem como é ser realmente amado e compreendido.

[Compre agora e leia](#)

CLÁSSICOS



TOMÁS DE KEMPIS

IMITAÇÃO
DE CRISTO



Imitação de Cristo - clássicos

Kempis, Tomás de

9788573258660

143 páginas

[Compre agora e leia](#)

Ao longo da vida cristã, são muitas as inquietações e inúmeros os percalços, especialmente nos primeiros anos de fé. Mesmo cristãos com mais tempo de caminhada se veem às voltas com crises e indagações. E não poucos sofrem por falta de modelos e exemplos corretos a seguir. Quase um século antes das teses de Lutero, o monge Tomás de Kempis escreveu uma série de mensagens que influenciaram a igreja cristã ao longo dos séculos, propondo o que hoje parece óbvio: a imitação de Cristo como padrão de fé, conduta, moral, ética, relacionamentos e negócios com o mundo. De origem monástica, Imitação de Cristo é uma das maiores e mais respeitadas obras cristãs de todos os tempos. Instrutor espiritual dos noviços de seu mosteiro, Tomás escreveu ao longo de quatro volumes, reunidos aqui em uma única obra, uma extensa e valiosa coleção de conselhos práticos em forma de sentenças práticas e facilmente memorizáveis.

[Compre agora e leia](#)

kevin leman

é seu filho, não um *hamster*

Reduza o
estresse na
educação das
crianças



É seu filho, não um hamster- Reduza o estresse na educação das crianças

Leman, Kevin
9788573258356
249 páginas

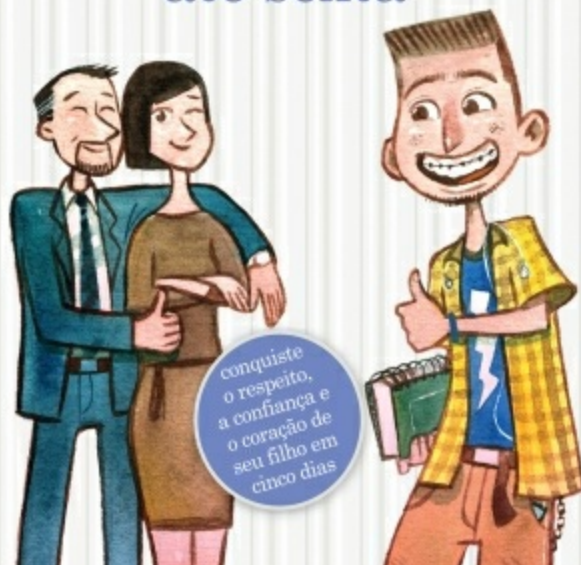
[Compre agora e leia](#)

A maior alegria dos pais é ver os filhos bem-sucedidos em seus projetos. Infelizmente, muitos deles acham que seu dever se resume a treiná-los para a roda da vida, esquecendo que a maior herança deixada não é um farto saldo bancário, mas aquela compartilhada no dia a dia. É seu filho, não um hamster nos mostra que, no caminho para uma vida de sucesso, os filhos precisam mais dos pais do que de treinadores. A questão central apresentada por Kevin Leman é levar pais e mães a entenderem até onde compensa sobrecarregar os filhos com tantas atividades. Embora o assunto seja sério e árduo, Leman trata do tema de forma agradável e levemente divertida. Viva uma experiência libertadora, ao compreender que seus filhos não são hamsters que correm dentro da rodinha em uma gaiola, e sim pessoas que querem e precisam de você.

[Compre agora e leia](#)

kevin leman

transforme seu adolescente até sexta



Transforme seu adolescente até sexta: conquiste o respeito, a confiança e o coração de seu filho em cinco dias

Leman, Kevin
9788573258271
245 páginas

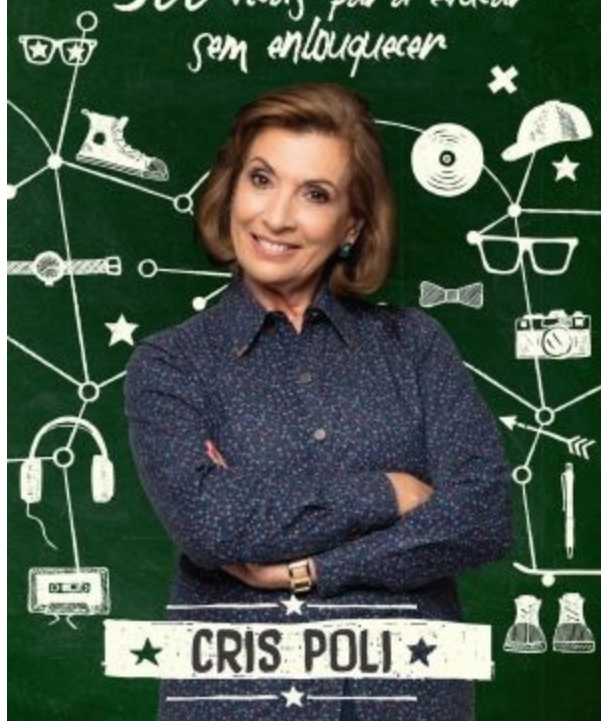
[Compre agora e leia](#)

Anos de amor, carinho e atenção. Tempo e esforço dedicados a educar, formar caráter e ensinar boas maneiras. Os filhos pequenos são verdadeiros anjos em nossas vidas. De repente, os anjinhos entram em ebulição de hormônios, e todos os anos de educação e amor parecem ter sido em vão. Mas tudo pode voltar aos bons tempos em apenas uma semana. A adolescência é a fase mais difícil na vida de todo mundo, mas "esse tempo vai desaparecer mais rápido que areia numa ampulheta, então por que não tirar vantagem dele?" é a proposta do dr. Kevin Leman nesta obra. Viva a adolescência de seus filhos sabendo exatamente como agir e, em uma semana, todos em sua casa estarão lidando sem dor ou estresse com esta fase tão importante da vida.

[Compre agora e leia](#)

S.O.S. DOS PAIS

*500 dicas para educar
sem enlouquecer*



S.O.S dos pais - 500 dicas para educar sem enlouquecer

Poli, Cris

9788543300450

163 páginas

[Compre agora e leia](#)

Cris Poli dá uma importante contribuição para que os pais ou responsáveis adquiram ferramentas para a complexa e árdua missão de educar os filhos.

- Augusto Cury

Pais e mães sofrem por não saber como agir em diversas situações que envolvem os filhos. Seja pela inexperiência dos primeiros anos de paternidade, seja pelo estresse da rotina diária, o fato é que episódios aparentemente simples podem se transformar numa grande dor de cabeça. ""S.O.S. dos pais - 500 dicas para educar sem enlouquecer foi escrito por Cris Poli, para ajudar pais e mães a resolver questões que surgem com a chegada dos filhos ou aquelas situações estressantes do dia a dia da família, como disciplina, relacionamento, educação, saúde, alimentação, sexualidade e tecnologia. Faça dele seu livro de cabeceira e você poderá evitar muitos problemas.

Como todo S.O.S., o objetivo deste livro é oferecer socorro imediato, para que, se necessário, você tenha tempo de buscar, sem angústia e com paz no coração, esclarecimentos mais completos.

As questões abordadas poderão ajudar você a compreender melhor ou a minimizar situações de conflito do dia a dia provocadas por comportamentos ou hábitos não saudáveis adquiridos por seus filhos.

O formato de pergunta e resposta foi escolhido justamente para que você encontrasse rapidamente o socorro de que precisa, no momento exato.

Cris Poli é especialista em educação e comportamento infantil. Ministra palestras e é autora de diversos livros, dentre eles "Pais responsáveis educam juntos" e ""Pais admiráveis educam pelo exemplo, ambos publicados pela Editora Mundo Cristão.

[Compre agora e leia](#)